Freiheitsbegriffe aus der Dritten Welt

Der Ertrag neuhinduistischer, neubuddhistischer und neuschamanistischer Entwürfe für die philosophische Anthropologie

Inaugural-Dissertation
zur
Erlangung des Doktorgrades
des Fachbereiches Philosophie und Sozialwissenschaften
der Freien Universität Berlin

vorgelegt von
Ekkehart Markgraf
aus München

1983

UNIV.
LEIDEN

Freiheitsbegriffe aus der Dritten Welt

Der Ertrag neuhinduistischer, neubuddhistischer und neuschamanistischer Entwürfe für die philosophische Anthropologie

Inaugural-Dissertation
zur
Erlangung des Doktorgrades
des Fachbereiches Philosophie und Sozialwissenschaften
der Freien Universität Berlin

vorgelegt von
Ekkehart Markgraf
aus München

Berichterstatter: Prof. Dr. Margherita v. Brentano
Prof. Dr. Dr. Carsten Colpe

Tag der mündlichen Prüfung: 15. 7. 1983
Tag der Promotion: 19. 8. 1983

Inhalt

I Einleitung S. 1

II Über den Freiheitsbegriff in Sri Aurobindos integralem Yoga S. 7

1) Den Bereich der Notwendigkeit bewältigen S. 13

2) Hinarbeiten auf die Umwälzung der Gesellschaftsordnung der wirtschaftlichen Barbarei S. 14

3) Die Fähigkeit entwickeln, ein Leben der Vernunft zu führen S. 16

4) Die sozialistische Gesellschaft aufbauen S. 18

5) Jegliche Gewaltherrschaft aufheben S. 19

6) Über das hinausgehen, was die Vernunft vermag S. 20

7) Schweigen des Mentalen S. 21

8) Friede im Vitalen S. 25

9) Den Körper mit Bewußtsein durchdringen, ganz und heil werden S. 29

10) Das Ego-Bewußtsein und das Ego-Verhalten überwinden S. 32

11) Das psychische Wesen entdecken S. 35

12) Ins Nirvana eingehen S. 40

13) Einheit von seelischem Wesen, transzendentem Geist und kosmischem Geist S. 41

14) Herabkunft des Supramentalen S. 46

III Über den Freiheitsbegriff des tibetischen Lamaismus S. 52

1) Das Chaos des Fühlens und Denkens wahrnehmen, anerkennen und anfangen, damit zu arbeiten S. 62

2) Aufhebung von Fremdbestimmung S. 63

3) Klar wahrnehmen, was im eigenen Körper vor sich geht S. 65

4) Die Möglichkeiten der Vernunft ausschöpfen S. 69

5) Schweigen des Mentalen S. 70

6) Emotionales Gleichgewicht S. 79

7) Aufhebung des Ego-Bewußtseins und des Ego-Verhaltens S. 83

8) Aktives Nirvana S. 88

9) Mitempfinden S. 91

IV Über den Freiheitsbegriff des mexikanischen Schamanismus S. 93

1) Das Ungleichgewicht anerkennen und auf Gleichgewicht hinarbeiten S. 98

2) Die persönliche Geschichte auslöschen S. 100

3) Die Routine des täglichen Lebens aufheben S. 102

4) Im Tod einen Ratgeber wissen S. 103

5) Verantwortung übernehmen S. 109

6) Die Selbstüberschätzung aufheben S. 111

7) Den Körper gut behandeln S. 113

8) Den inneren Dialog anhalten S. 115

9) Gleichmut S. 130

10) Den Phantomcharakter aufheben S. 136

11) Entfaltung aller Potenzen der Tat S. 138

V Über das Verhältnis der Freiheitsbegriffe untereinander S. 146

1) Die Differenz S. 147

2) Der Bereich der Notwendigkeit und die soziale Dimension S. 147

3) Die Einheit in der Differenz S. 155

A) Das Ungleichgewicht anerkennen und auf Gleichgewicht hinarbeiten S. 155

B) Aufhebung von Fremdbestimmung S. 157

C) Am Körper arbeiten S. 160

D) Die Möglichkeiten der Vernunft ausschöpfen S. 162

E) Den inneren Dialog anhalten S. 167

F) Gleichmut S. 171

G) Die Strategien des Ego überwinden S. 174

H) Entfaltung aller Potenzen der Tat S. 176

4) Das Wohl des anderen S. 185

VI Über innere und äußere Befreiung S. 189

1) Die grundlegende Bedeutung der Praxis S. 201

2) Erfahrung der Wirklichkeit und Arbeit in der Wirklichkeit als dialektische Subjekt-Objekt-Beziehungen S. 204

3) Kann innere Befreiung Energie entwickeln für die Arbeit an der äusseren Befreiung? S. 207

4) Die Stellungnahme zu den herrschenden Verhältnissen S. 210

5) Der Inhalt des Begriffs Befreiung in beiden Konzeptionen S. 217

6) Das Verhältnis von innerer und äusserer Befreiung S. 229

Verzeichnis der Abkürzungen S. 234

Literaturverzeichnis S. 235

Lebenslauf S. 240

Digitized by the Internet Archive
in 2026

https://archive.org/details/IA41546618_0014

I Einleitung

Hier soll ein Versuch unternommen werden, Klarheit zu gewinnen darüber, was Freiheit sein könnte. Dazu sollen drei Freiheitsbegriffe exemplarisch untersucht werden. Der erste ist der Freiheitsbegriff des integralen Yoga Sri Aurobindos, der zweite der des tibetischen Buddhismus, wie er gelehrt wird von Tschögyam Trungpa. Als dritte sollen untersucht werden die Erfahrungsberichte Carlos Castanedas von seiner Lehre bei dem mexikanischen Schamanen Juan Matus.[1] Es soll versucht werden, in diese drei Gebiete soweit einzudringen, daß ein Verständnis davon erreicht werden kann, was es je-

---

1) Die Auswahl der drei Gebiete ergab sich auf Grund von Begegnungen. Zum einen war es die persönliche Begegnung mit dem tibetischen Lama Kalu Rinpoche (Berlin, März 1977), zum zweiten die Begegnung mit dem Tod als Ratgeber (vgl. diese Arbeit, Abschnitt IV, 4)). Zum dritten war es die Begegnung mit Schriften Aurobindos, die zu einem viel früheren Zeitpunkt erfolgte als die beiden anderen - fruchtbar allerdings erst zusammen mit jenen wurde. Diese Begegnungen haben mir einen ersten Zugang eröffnet zu einer mir bis dahin verschlossenen Dimension von Wirklichkeit und Wissen. Aus ihnen ist die Motivation entstanden,auf den drei genannten Gebieten der Frage nachzugehen, was Befreiung jeweils heißt. Dabei ergab sich immer die Notwendigkeit, eine Vermittlung zu finden zu den Praxisansätzen und Vorstellungen von Befreiung, die wir in der Studentenrevolte seit 1967 vertreten und versucht haben zu realisieren. In ihr gab es von Anfang an gegenkulturelle, auf individuelle und kollektive Befreiung, auf ein anderes Leben zielende Impulse. Gerade diese Impulse kamen nicht nur von Studenten. Kaum irgendwo fanden sie einen intensiveren Ausdruck als in der Musik.
Auf der anderen Seite gab es immer Ansätze, die offensichtlich desolate Wirklichkeit des Lebens in den spätkapitalistischen Metropolen, das imperialistische und neokolonialistische Vorgehen der hier Herrschenden gegen die Völker der dritten Welt und den Zusammenhang zwischen beidem zu begreifen und zu analysieren. Stets wurde versucht, wie unvollkommen auch immer, aus den Analysen wirkliche, aktive Schritte von verändernder Praxis zu entwickeln.

weils bedeutet, frei zu sein. Dabei soll untersucht werden, wie sich die drei Freiheitsbegriffe zueinander verhalten. Eins soll hier vorweggenommen werden: Es handelt sich um drei W e g e d e r B e f r e i u n g.

Jeweils der Frage nachzugehen, was es heißt, frei zu sein, das ist in allen drei Fällen untrennbar verbunden mit der Prüfung der Frage, wie es möglich ist, frei zu werden. Welche Lern- und Entwicklungsschritte sind zu durchlaufen, um Freiheit zu erlangen?

Notwendig in jedem Fall ist bewußtes Handeln. Freiheit bezeichnet auf jeder Stufe, bei jedem Schritt, eine Richtung, die du dabei einschlagen kannst, etwas, worauf es sich lohnt, hinzuarbeiten. Es ist kein Ideal, das über der Wirklichkeit schwebt und nie ganz von ihr erreicht werden kann. Das Erreichen jeder Stufe beinhaltet einen fortschreitenden Prozeß von Befreiung. Das ist jeweils schon Freiheit, noch nicht die ganze, voll entfaltete, aber diese kann nicht sein ohne die Stufen. Es gibt in Wirklichkeit kein letztes Ziel, sagt Aurobindo, vielmehr "eine ständige Erhöhung und Ausweitung der Wahrheit".[2] Die Bedingung der Möglichkeit von Freiheit liegt im Hindurchgehen durch den schrittweisen Entwicklungsprozeß der Befreiung. Dabei gibt es vielleicht auf der einen oder anderen Stufe schon so etwas wie Antizipation der vollen Freiheit, die aber erst konsolidiert werden muß. Bezugnehmend auf das Erleuchtungserlebnis des Buddha sagt Trungpa: "Auch wir können eine solche geistige Erfahrung des

---

2) Sri Aurobindo, On Himself, Pondicherry 1972, S. 102

Geöffnetseins haben - vielleicht in einem kurzen Aufleuchten von Reinheit und Frieden - aber das ist nicht genug. Wir müssen lernen, wie wir diese Erfahrung wirksam machen und als eine Art von Mittelpunkt gebrauchen können, von dem aus wir uns entfalten."[3)]

Du bist auf dem Weg und gleichzeitig bist du am Ziel (vgl. Abschnitt III,6).

Aus dieser Paradoxie ergibt sich die Methode der Darstellung, der Strukturierung der drei Freiheitsbegriffe in dieser Arbeit. Die aufeinander aufbauenenden Stufen sind paradoxer Weise gleichzeitig Mosaiksteine, die sich auf einer Ebene ergänzen. Befreiung ist organisches Wachstum, Freilegung dessen, was schon immer da war - aber verschüttet.

Das soll erläutert werden am Beispiel des integralen Yoga (vgl. Abschnitt II): Den Bereich der Notwendigkeit bewältigen, heißt die Grundlage schaffen für alle anderen Stufen. Wie solltest du an dir arbeiten, solange du alle Energie dafür verwenden mußt, dir das zu sichern, was du unbedingt brauchst? Du löst das Problem als das isolierte Individuum, das du bist. Du löst es und stößt dabei unweigerlich auf den sozialen Zusammenhang, in dem du als Einzelner lebst. Du erfährst die Auswirkungen der Negativität der sozialen Verhältnisse. Aus der Erfahrung des Leidens heraus entsteht die Motivation, auf die Umwälzung hinzuarbeiten. Die Vernunft brauchst du, um die gesellschaftlichen Struk-

---

3) Chögyam Trungpa, Meditation in Action, Berkeley 1969, S. 16, Deutsche Ausgabe (künftig abgekürzt als D.A.)
Tschögyam Trungpa, Aktive Meditation, Frankfurt/Main 1977, S. 18
Es wird hier jeweils die Originalausgabe der in englischer und französischer Sprache vorliegenden Quellen benützt. Soweit Übersetzungen ins Deutsche vorliegen, wird aus ihnen zitiert, und die Übersetzung dann modifiziert, wenn es sinnvoll erscheint.

turen, die Ursachen des Leidens begreifen zu können. Aus der Kritik, die du übst an den Verhältnissen, erwächst die Vorstellung von einer vernünftig organisierten Gesellschaft. Bei dem Versuch vieler, ihre diesbezüglichen Vorstellungen zu verwirklichen, entstehen neue irrationale Herrschaftsverhältnisse. Mit deren Herausbildung schwindet das Vertrauen in die Praktikabilität und Realisierbarkeit von Lösungen, welche die Vernunft konstruiert,auch wenn es erneut versucht wird. Es entsteht die Suche nach etwas, einer Kraft, welche die Begrenztheit derartiger Lösungsversuche sprengt - in der Intuition ist diese Kraft lebendig.

Das alles sind Stufen. Aber keine ist je ganz abgeschlossen, bevor der Übergang zur nächsten erfolgt. Auf jeder Stufe muß jederzeit weitergearbeitet werden. Schweigen des Mentalen, Friede im Vitalen und Arbeit am Körper bedingen und ergänzen sich gegenseitig, setzen einander auch voraus. Sie bauen aufeinander auf, aber das eine kann nicht als beendet abgeschlossen werden, um zum nächsten überzugehen. Auf allen drei Ebenen vollzieht sich die Überwindung des Ego, vermittels Arbeit an dir selbst. Das psychische Wesen entdecken, ins Nirvana eingehen, eins werden mit kosmischem Geist, Herabkunft des Supramentalen - das sind aufeinander folgende Stufen. Aber es sind nur Begriffe, die Aspekte von etwas bezeichnen, das letztlich alles Nacheinander transzendiert.

Die Fragestellung, die bei den drei Freiheitsbegriffen vor allem geklärt werden soll, ist die nach dem Verhältnis von innerer zu äußerer Befreiung, individueller zu kollektiver. Auf den ersten Blick kann es so aussehen, als ginge es auf den Wegen der Befreiung um nur individuelle Selbstfindung, die verhindert wird durch Unwissenheit und Gier.

Es ist Sache des Einzelnen, ob er sich entscheidet für die Befreiung, für die Arbeit an sich selbst. Was gehen ihn die gesellschaftlichen Machtverhältnisse an,

was die Atomkraftwerke, was die Atombomben, was der Heroin-, was der Coca-Cola-Handel? Er wendet sich ab von der Welt mit ihrem Streß, ihrer Energiekrise. Er verwirklicht sein wahres Selbst, geht nach innen. Was kümmert ihn die Außenwelt? Letztlich gibt es sie wahrscheinlich gar nicht, was er in seiner Verblendung dafür hält, sind nur die Projektionen seines eigenen Geistes.

Er findet einen Guru - folgt ihm bedingungslos. Was soll er noch selbst denken, überlegen, abwägen? Er will doch seinen Kopflastigkeit loswerden, will seinen dummen Verstand endlich über Bord werfen und nichts mehr von ihm wissen.

Aber ist das Befreiung? Wie verhält sich derjenige, der die Freiheit des Erwachten, des Wissenden sucht, zu demjenigen, der zu den Waffen greift, um den persischen Schah, den mittelamerikanischen Diktator zu verjagen, dessen Besitz dem Volk zurückzugeben, eine neue soziale Ordnung aufzubauen? Flüchtet der eine aus der realen, kapitalistischen in eine Traumwelt, eine individuelle Wirklichkeit aus Schein? Fuchtelt der andere sinnlos herum auf der Ebene der Erscheinungen, ohne eine Ahnung zu haben von dem, was dahinter liegt?

Ist das mystische Leben Idolatrie des Dunkels um seiner selbst willen? Hat nicht überhaupt nur der Privilegierte die Möglichkeit, an sich selbst zu arbeiten? Ist er nicht bornierter Egoist, der das Elend des Knechtes, des Proleten nicht sehen will, oder zu schwach ist, um den Anblick zu ertragen? Oder ist er so zynisch, zu sagen, er hätte selbst daran Schuld - ganz allein -, oder es entspricht seiner Natur, er kann gar nicht anders als Knecht sein? Sind die Massen nicht zufrieden mit ihrer Bild-Zeitung? Geht nicht jede Revolution schließlich daneben?

Ist das nicht alles Aberglaube, Firlefanz, Scharlatanerie? - die Orakel, die Mantras und Tantras und Yantras - modischer Kram, Krücken und Strohhalme, an die sich diejenigen verzweifelt klammern, die nicht klarkommen in dieser Gesellschaft? Erklärt nicht der Marxismus-Leninismus doch alles unter der Sonne? Sind die Worte von der Erkenntnis höherer Welten, von Erleuchtung und Selbstbefreiung Geschwätz, da es doch um die harte Realität der Produktionsmaschinerie und der Maschinengewehre geht? Gibt es nicht auf der einen Seite die Arbeiterklasse und ihre Verbündeten, auf der anderen die Kapitalisten mit ihren Ideologen und Parasiten, ihren Dienern, Agenten und Funktionären - und sonst nichts?Herrscht nicht Hochkonjunktur für 'erleuchtete' Scharlatane, die gute Geschäfte machen mit der Verzweiflung, dem psychischen Elend, dem Bedürfnis nach etwas, irgendetwas, woran man einen Halt finden könnte?

Worum es hier vor allem geht, ist es, herauszubekommen, in welchem Verhältnis die Befreiung des indischen Yogin, des tibetischen Lama und des mexikanischen Schamanen steht zur gesellschaftlichen Realität und zur Konzeption der gesellschaftlichen Befreiung. Dabei soll ausgegangen werden von folgender Annahme:

Von grundlegender Bedeutung für unser Leben unter den gegenwärtig herrschenden Bedingungen sind die Erfahrungen, welche gemacht werden im Rahmen der Teilnahme am gesellschaftlichen Prozeß der Produktion und Reproduktion, um den aus den materiellen Bedürfnissen sich ergebenden Bereich der Notwendigkeit zu bewältigen. Denken und Erkenntnis entspringen aus dem Leben, aus praktischen Erfahrungen, und zielen wiederum darauf, sich im Handeln zu verwirklichen, ihre Relevanz zu finden in bewußter, tätig-verändernder Praxis.

II Über den Freiheitsbegriff in Sri Aurobindos integralem Yoga

Im Jahre 1498 entdeckt Vasco da Gama den Seeweg nach Indien, nach den Portugiesen kommen Holländer, Dänen, Franzosen und Engländer. Bestimmend wird europäischer Einfluß, als letztere gegen Ende des achtzehnten Jahrhunderts Bengalen unter ihre Gewalt bringen. Im Gegensatz zu allen früheren Eroberern Indiens assimilieren sich die Briten nicht. 1857 wird die Kolonialherrschaft offiziell errichtet, Englisch wird Landessprache, die britische Verwaltung bildet indische Subalternbeamte heran.

Von Anfang an sind christliche Missionare dabei. Auf allen Ebenen von Erziehung und Ausbildung macht sich europäischer Einfluß breit. Abendländische Kultur wird Gegenstand des höheren Unterrichts, westliche Wissenschaft und Technik erscheinen als überlegen. Vor allem in Bengalen beginnt man sich mit europäischem Geistesleben zu beschäftigen und es in Beziehung zu setzen zur eigenen Kultur. Diese wiederum findet Interesse bei europäischen Forschern, die indische Quellen erschließen, übersetzen und historisch interpretieren.

Die zunehmende Berührung und Begegnung beider Kulturen bewirkt seit Anfang des neunzehnten Jahrhunderts einen Impuls zur Erneuerung und Vertiefung des Hinduismus. Das traditionelle Wissen, das für viele seine Bedeutung fast verloren hat, wird mit neuen Augen gesehen. Bilderkult, Tempeldienst, Witwenverbrennung stehen im Gegensatz zu lebensfähigen Elementen des Hindu-Erbes. Das Kastenwesen, das sich in Indien immer rigoroser durchgebildet hat,teils in Weiterbildung alter Ansätze und teils als Reaktion auf die muslimische Eroberung vom zwölften bis Anfang des vierzehnten Jahrhunderts, entspricht nicht den Erfordernissen der Zeit. Die alten heiligen Texte lehren die Wahrheit der reinen monotheistischen Urreligion. Die findet keinen Ausdruck mehr in der gesellschaftlichen Wirklichkeit, wird ver-

unstaltet durch soziale Mißstände.

Zwei Strömungen lassen sich unterscheiden innerhalb der Erneuerungsbewegung. Die eine will westliche Kultur der Entwicklung des Landes dienstbar machen, will sich öffnen den europäisch-christlichen Einflüssen gegenüber, nicht um sich an das Fremde aufzugeben, sondern um zur Selbstfindung und Konsolidierung der eigenen Identität beizutragen. Was die Anziehungskraft des Christentums ausmacht, wird wiedergefunden in der eigenen Tradition; in der Essenz stimmt es überein mit dem Wissen der Veden und Upanischaden. Westliche Rationalität wird anerkannt, eine Synthese von einheimischer Überlieferung und europäischem Humanismus wird gesucht. Ein Unterrichtswesen wird angenommen, in dem man den modernen Naturwissenschaften entscheidende Bedeutung zumißt, liberal-demokratische Organisationsformen werden in das gesellschaftliche Leben integriert. Dabei gehen wesentliche indische Charakterzüge nicht verloren, die einheimische Tradition bleibt eine Quelle der Kraft. Mystische Erfahrung, die im Westen fast verschwunden ist, Wahrheitsfindung in unmittelbar lebendigem Kontakt mit anderen Seinsebenen, Hingabe und Inspiration können sich bewähren im praktischen Leben des Alltags. Kunst, Wissenschaft, Handwerk - alles kann ein Mittel sein zur Verwirklichung des Göttlichen im Menschen. Vernunft und Intuition ergänzen sich - geistige Erfahrung transzendiert das rationale Denken ohne sich ihm zu widersetzen.

Die zweite, zeitlich später einsetzende Strömung ist Reaktion auf die zunehmende Vorliebe für europäische Gedanken und Methoden. Sie ist ein religiös-kultureller Nationalismus. Alles Fremde, alles von außen neu Hinzugekommene wird abgelehnt. Indien soll religiös, national und sozial geeint werden, um seine alte Kraft, sein Selbstvertrauen wiederzugewinnen.

Von entscheidender Bedeutung für die hinduistische Erneuerungsbewegung ist der Impuls, humanitäre Arbeit zu leisten in dieser Welt. Es geht nicht mehr nur darum, den Einzelnen zu erlösen und vorzubereiten auf die Ewigkeit, sondern um organisierte soziale Arbeit, um

Aufhebung von Hunger, Armut und Leid. Was nottut, ist Hilfe bei Katastrophen, Bau von Schulen, Hospitälern und Waisenhäusern, soziale Reform, Abschaffung von Ausbeutung und Diskriminierung, vor allem Beseitigung der Unberührbarkeit. Es gibt Bestrebungen, dem Millionenheer von besitzlosen Feldarbeitern Land und Geräte zur Verfügung zu stellen, die Schranken niederzureißen zwischen den Massen und der dünnen, abendländisch orientierten Oberschicht.

Alte indische Methoden des individuellen Heils sollen dem Wohl des ganzen Volkes dienstbar gemacht werden. Die Arbeit an sich selbst kann Energie entwickeln für die Lösung der gewaltigen wirtschaftlichen und sozialen Probleme Indiens. Bei politischer Arbeit ist es entscheidend, den Angriffen des Gegners gewaltlos, mit Geduld und frei von Eigennutz zu begegnen. Auch in ihm ist das Gute, ein Wandel des Herzens kann bewirkt werden, wenn man selbst Wahrheit lebt. Auf zweifache Weise verwirklicht sich Liebe: im Dienst am Menschen, das weiß der Westen, in der Haltung des Nicht-beherrschen-wollens, das weiß der Orient.

Charakteristisch für die Hauptströmung der Erneuerungsbewegung ist ihr dynamischer Universalismus, die indische Tendenz zur Toleranz, zur Harmonie und Aussöhnung verschiedener Standpunkte, zur Vereinigung von Altem und Neuem, Fremdem und Bekanntem. Sie läßt es manchem als möglich erscheinen, daß eine Universalreligion sich anbahnt, daß es sich lohnt, auf die Union der ganzen Menschheit hinzuarbeiten[1] - einer von ihnen

---

1) Zusammenfassung aus Jan Gonda, Die Religionen Indiens II, Stuttgart 1963, S. 297, 300 ff; speziell zu Aurobindo S. 339-343
O. Wolff, Indiens Beitrag zum neuen Menschenbild Hamburg 1957, S. 7 f, 136 ff; zu Aurobindo S. 93-143
C. Colpe, Synkretismus, Renaissance, Säkularisation und Neubildung von Religionen in der Gegenwart, im Handbuch der Religionsgeschichte III, Hrsg J.P. Asmussen, J. Laessoe, C. Colpe, Göttingen 1975, S. 441-523, speziell zum Hinduismus S. 442 ff

ist Aurobindo. 1872 wird er in Kalkutta geboren, an dem Tag, der 75 Jahre später zum ersten Mal als Tag der Unabhängigkeit Indiens von den britischen Kolonialherren gefeiert werden soll. Mit fünf Jahren in eine Schule geschickt, wo die Schüler Söhne englischer Regierungsbeamter und die Lehrerinnen irische Nonnen sind, im Alter von sieben Jahren zur Ausbildung nach England gereist, soll er zwanzig Jahre alt werden, bevor er seine Muttersprache Bengali lernt. Sein Vater will ihn explizit abschirmen vom Einfluß der nach seiner Auffassung rückständigen indischen Kultur. So soll er vierzehn entscheidend prägende Jahre seiner Jugend auf englischen Schulen und Universitäten verbringen, frei vom unmittelbaren Einflußbereich seiner Familie, des eigenen Landes und dessen Überlieferung.

Zwar begibt er sich sofort daran, in diese einzudringen, sobald er im Jahre 1893 nach Indien zurückgekehrt ist, vorausgegangen ist aber eine in die Tiefe gehende Auseinandersetzung mit der europäischen Tradition. Diese speziellen Voraussetzungen ermöglichen in Aurobindos Erfahrung und in seinem Denken eine intensive Begegnung zwischen östlichem und westlichem Wissen.

Dabei kommt der Frage nach den Bedingungen der Möglichkeit von Freiheit wesentliche Bedeutung zu. Die Erfahrungen in Europa haben sicher einen deutlichen Akzent gesetzt gegen die traditionellen indischen Neigungen zu Askese, Weltflucht und Lebensverneinung. Freiheit muß hier auf der Erde verwirklicht werden, im täglichen Leben. Auf der anderen Seite finden wir bei Aurobindo eine auch der indischen Yoga-Tradition

gemäße Betonung des Wirklichkeits- und Praxisbezuges jeglicher Suche nach Wahrheit.[2)]

"Für das indische Denken ist die Wahrheit nicht in sich selbst ein Wert, sie wird wertvoll erst durch ihre soteriologische Funktion, insofern die Erkenntnis der Wahrheit dem Menschen zur Befreiung verhilft.

---

2) Zwei gegensätzliche Konzeptionen von Wahrheit findet K. Dockhorn bei Aurobindo - eine mystische und eine evolutionäre. Nach der ersteren ist die Wahrheit eins und ganz, unverändert in allem enthalten, in jeder historischen Situation mit sich selbst identisch. Zwar kann sie vergessen oder verschüttet werden, es ist aber prinzipiell immer möglich, sie neu zu entdecken. Demgegenüber die evolutionäre Konzeption, wie sie z.B. entwickelt worden ist von Hegel und Darwin, - die Wahrheit entfaltet sich schrittweise, wächst organisch in der Geschichte.

Nach Dockhorn scheint im Verhältnis beider Konzeptionen bei Aurobindo eine Unklarheit zu bestehen. Er sieht sie als sich gegenseitig durchdringend, meint aber, es gelänge Aurobindo nicht, sie fugenlos zu verschmelzen. Unklar scheint es auch, ob die evolutionäre Konzeption im Veda, in den Upanischaden,in der Gita enthalten ist. Die anfängliche Überzeugung, daß dies in vollem Umfang der Fall sei, daß nichts wesentlich Neues vom Standpunkt des modernen Bewußtseins hinzugefügt werden müsse, scheint Aurobindo in den letzten Jahren seines Lebens abhanden gekommen zu sein. K. Dockhorn, Tradition und Evolution, Gütersloh 1969, S. 116 f,215 ff.

Ich sehe die Ursache der Unklarheit darin, daß es sich um Aussagen über zwei verschiedene Seinsebenen handelt.
Im Nicht-konditionierten, im Supramentalen ist die Wahrheit jenseits der Zeit und jenseits der Gegensätze, alles umfassend, unverändert und ganz. Zu ihr Zugang zu finden ist immer möglich. Im Konditionierten, in der uns bekannten alltäglichen Welt, ist alles bedingt durch Veränderung in der Zeitdimension. Die Wahrheit wirkt in die Geschichte hinein, offenbart und entfaltet sich in ihr als historische. Sie hat eine evolutionäre und eine un-bedingte, absolute Dimension.
Was Aurobindo versucht, ist die ganze, eine Wahrheit der alten heiligen Schriften Indiens adäquat zu beziehen auf das, was jetzt ist. Er erfährt sie selbst, entdeckt sie neu für sich. Ob es ihm gelingt, altes Wissen fruchtbar zu beziehen auf die Gegenwart, kann sich nur in der praktischen Arbeit erweisen, im Aufbau des Ashrams von Pondicherry und der Stadt Auroville.

Nicht der Besitz der Wahrheit ist das letzte Ziel des indischen Weisen, sondern die Befreiung, das Erreichen der absoluten Freiheit ... 'Freiwerden' heißt hier sich auf eine andere Existenzweise versetzen, in eine andere S e i n s w e i s e , welche die menschliche Verfassung übersteigt. Man gebraucht in Indien nicht nur die Worte B r u c h und T o d um das Erlangen der metaphysischen Erkenntnis zu bezeichnen, (die menschliche Verfassung 'zerbrechend', 'stirbt' man allem Menschlichen); sie ist ebenso untrennbar von einem mystischen Ereignis, d e r W i e d e r g e b u r t z u e i n e r n i c h t - b e d i n g t e n S e i n s w e i s e. Das ist die Befreiung, die absolute Freiheit."[3] Aber was bedeutet das im integralen Yoga Aurobindos konkret?

---

3) Mircea Eliade, Le Yoga - Immortalité et Liberté, Paris 1968, S. 16, D.A.,
Yoga - Unsterblichkeit und Freiheit, Frankfurt/Main 1977, S. 11 f (Hervorhebungen von Eliade)

1) Den Bereich der Notwendigkeit bewältigen

Freiheit erlangen heißt die Voraussetzungen dafür zu schaffen, daß die materiell-körperlichen Bedürfnisse befriedigt werden können, ohne den dauernden Druck von Mangel, Angst und Not.

"Alle wirtschaftliche Entwicklung des Lebens erscheint am Ende als ein Versuch, sich von dem tierischen Schmutz und der Dürftigkeit zu befreien, die wirkliche zwingende Armut bedeuten, und dem Menschen die göttliche Ruhe und die Muße der Götter zu geben."[4)]

Wirtschaftliche Entwicklung zur Befreiung von Armut hat eine kollektive und eine individuelle Dimension. Keiner kommt darum herum, sich sein Brot zu verdienen, und jeder ist dadurch verbunden mit dem gesellschaftlichen Prozeß der Produktion und Reproduktion. Alle haben also im Grunde genommen ein unmittelbares Interesse daran, daß dieser Bereich kollektiv sinnvoll organisiert wird, ohne Verschwendung und Luxus für wenige, Erschöpfung und Auszehrung für viele.

Alles menschliche Leben beschäftigt sich zunächst mit "Interessen und Wünschen, mit physischen Nöten und vitalen[5)] Notwendigkeiten. Diese bedeuten ihm Wirklichkeit. Alles andere erscheint ihm schattenhaft. Diese gehören zu seiner gewöhnlichen Aufgabe, alles andere zu seiner Muße."[6)]

---

4) Sri Aurobindo, The Human Cycle, Pondicherry 1971, S. 155, D.A.,Zyklus der menschlichen Entwicklung, Bern/München/Wien 1974, S. 196

5) Das vitale Sein entsteht aus Kräften der Tat und des Wunsches. Es umfaßt Nahrungstrieb, sexuelles Begehren, Anhänglichkeit, Abneigung, Eitelkeit, Streitsucht, Bestätigungsbedürfnis, Kritikempfindlichkeit, Liebe, Freude, Kummer, Haß, Ehrgeiz, Stolz, Furcht, Wünsche, Leidenschaften. (vgl. die Einführung von U. v. Mangoldt zur D.A., S. 12)

6) Sri Aurobindo, a.a.O., S.145, D.A., S.183

Bevor wirklich die Rede sein kann von Ruhe und Streben nach höherer Wahrheit, muß die Bewältigung des Bereichs der Notwendigkeit organisiert werden. Aber es gibt dabei kein mechanisches Nacheinander. Das tägliche Leben in den Griff zu bekommen, seine physische Not und Armut zu überwinden, das ist zwar einerseits die Grundlage für jegliche weitergehende Arbeit an der Befreiung. Zugleich ist es aber andererseits ein Weg, ein Praxisfeld, auf dem wir uns selbst erkennen und finden können. Die Erfahrungen, die wir machen bei der Bewältigung des Bereichs der Notwendigkeit, prägen uns in allem, was wir tun. Die "schwierigen, oft quälenden Probleme" unseres täglichen Lebens und sozialen Daseins zu lösen, in dieser Aufgabe können wir "ein Mittel zur Entdeckung und einen individuellen und kollektiven Ausdruck unseres höchsten - und damit unseres wahrsten und vollkommensten - Selbst erkennen."[7)]

2) Hinarbeiten auf die Umwälzung der Gesellschaftsordnung der wirtschaftlichen Barbarei

Wirkliche Freiheit kann es nicht geben, ohne daß soziale Verhältnisse verschwinden, unter deren Herrschaft der Mensch auf immer perfektere Weise durch den Verbraucher ersetzt wird.

"... anders kann man dies nicht nennen -: die Barbarei des industriellen, kommerziellen und wirtschaftlichen Zeitalters, die jetzt ihrem Höhepunkt und ihrem Ende zuschreitet."[8)]

Wirtschaftliche Entwicklung unter dem Vorzeichen des privaten und konkurrenzhaften Erwerbens und Mehrens von Besitz, Prestige und Macht über andere, "Ausbeutung und Handel, der der eigenen Flagge folgt", das führt nicht zur Beseitigung von Hunger und Armut für alle, sondern erzeugt physisches und psychisches Elend für viele.

---

7) Sri Aurobindo, ebenda, S. 138, D.A., S. 174 f

8) Sri Aurobindo, ebenda, S. 72, D.A., S. 96

"Der reiche Plutokrat, der erfolgreiche Mammutkapitalist und industrielle Organisator sind die Übermenschen des kommerziellen Zeitalters und die eigentlichen, wenn auch oft verborgenen Führer seiner Gesellschaft."[9)]

Es handelt sich bei Aurobindos Einschätzung der zu seiner Zeit und hier im wesentlichen immer noch herrschenden Verhältnisse nicht um ohnmächtiges Klagen über deren Schlechtigkeit. Wo er die Auswirkungen der wirtschaftlichen Barbarei am unmittelbarsten selbst erfahren hat, das ist im Joch der britischen Kolonialherrschaft über Indien, da hat er an führender Stelle am Kampf gegen sie teilgenommen. Die Unabhängigkeit Indiens konnte nur erlangt werden, wenn ein revolutionärer Impuls entfaltet wurde, wenn sich der indische Kongreß radikalisierte, unmißverständlich auf vollständige Unabhängigkeit zielte. Kleine Gruppen wurden aufgebaut, die sich daran machten, den bewaffneten Aufstand vorzubereiten, indem sie sich die dafür nötigen Kenntnisse und Waffen aneigneten.[10)]

Seine Mitarbeit am Kampf gegen die Kolonialherrschaft hat Aurobindo erst dann eingestellt, als ihm erstens völlig klar war, daß die Unabhängigkeit Indiens als unvermeidlich und als schon gesichert betrachtet werden konnte, und als er zweitens Aufgaben vor sich sah, die er als umfassender begriff als seine bisherigen. Die neue Aufgabenstellung enthält die Entwicklung eines 'Yoga für das Erdbewußtsein' und ergab sich aus einer radikalen Wandlung seiner Lebensanschauung, die nicht den Charakter einer abstrakten Negation, sondern den

---

9) Sri Aurobindo, aaO., S. 73, D.A., S. 97

10) Satprem, Sri Aurobindo ou l'Aventure de la Conscience, Paris 1964, S. 168 f, D.A., Sri Aurobindo oder das Abenteuer des Bewußtseins, Weilheim 1970, S. 114 f

einer dialektischen Aufhebung hatte. Im Neuen ist das Alte noch enthalten, aber als qualitativ Anderes, auf eine neue Stufe gehobenes. Es umfaßt die Arbeit an einer lebendigen Antithese zur Gesellschaftsordnung der wirtschaftlichen Barbarei, es enthält den Impuls zum Aufbau einer als keimförmig wachsend konzipierten Zelle von Leben - einer grundlegend anderen Art und Weise von Leben, als es die herrschenden Verhältnisse überall zu erzwingen versuchen.

3) Die Fähigkeit entwickeln, ein Leben der Vernunft zu führen

Den Bereich der Notwendigkeit zu bewältigen, sich auseinanderzusetzen mit den gesellschaftlichen Verhältnissen, dazu ist deren Durchdringung vermittels analytischen und begrifflichen Denkens unerläßlich. Die Gesetzmäßigkeiten natürlichen und historischen Geschehens zu erforschen, Altes zu verstehen und Neues zu erfinden, das anzuwenden z.B. auf Arbeitserleichterung und -ersparnis, auf Heilung von Krankheit, für diese Arbeit an der Befreiung brauchen wir die Vernunft. Das menschliche Dasein bedeutet "nicht einfach Geborensein, Aufwachsen, Heiraten, Unterhalt verdienen, eine Familie ernähren und dann sterben". Die Natur verlangt vom Menschen "nicht nur Gestaltung seiner selbst, seines inneren Seins und seiner Mentalität in immer anderen und besseren Formen, sondern auch eine Gestaltung und Umgestaltung seiner Umwelt."[11)]

Entscheidend dabei ist die Überwindung der Gewohnheiten, der Vorurteile, der Ideologien, des falschen Bewußtseins, dessen, was sich durch unsere Köpfe hindurch und hinter unserem Rücken durchsetzt, der 'kollektiven

---

11) Sri Aurobindo, a.a.O., S. 75, D.A., S. 100

Mentalität', die wir von unserer Umwelt übernehmen. Immer mehr Menschen werden in immer höherem Maß überschwemmt mit einer Flut von Losungen, Worten und Bildern, Aufforderungen, dies und jenes zu konsumieren, so oder so zu wählen und zu reagieren. Ihre mentalen[12] Regungen bestehen immer mehr aus mechanischer Wiederholung des Vorgegebenen. Das zu bemerken und uns davon zu lösen, überzugehen zu selbständigem Untersuchen und Denken, das ist ein notwendiger Schritt auf dem Weg zur Befreiung.

"Das höchste Ziel, das der Mensch erreicht hat, ist ein Leben der Vernunft, der geordneten und harmonischen Intelligenz."[13]

Es impliziert, eine phantastische Potenz menschlichen Seins unausgeschöpft zu lassen, wollte man die Möglichkeiten und Aufgaben der Vernunft unterschätzen.

"Sie kann sich davor bewahren, von den Handlungen mit fortgerissen zu werden. Sie kann sich ablösen und mit Klugheit die Tätigkeit und Fähigkeiten der mitwirkenden Kräfte beobachten, sie annehmen oder verweigern, sie verändern und verwandeln oder verbessern, sie zusammenstellen oder trennen. Sie kann hier einschränken, dort mildern und nach intelligenter, verständiger, geplanter und organisierter Vollendung trachten."[14]

Es geht in keinem Fall an, das Wirkungsfeld der Vernunft auf den Bereich der Theorie zu beschränken. Von entscheidender Bedeutung ist vielmehr das Erlangen von Harmonie zwischen Denken, Entschlüssen und Handeln.

---

12) Mit dem Begriff 'das Mentale' soll hier der englische Begriff 'mind' übersetzt werden, den Aurobindo gebraucht, um eine komplexe Gesamtheit von seelischen und geistigen Fähigkeiten zu bezeichnen, die sich nicht ohne weiteres mit einem deutschen Wort wiedergeben läßt.

13) Sri Aurobindo, a.a.O., S. 76, D.A., S. 102

14) Sri Aurobindo, a.a.O., S. 96, D.A., S. 125

"Ist aber nur ein freies Spiel der Gedanken und Vernunft erlaubt, das freie Spiel des intelligenten Willens aber durch eine zu weit gehende Regelung des Lebens gehemmt, dann ist ein unerträglicher Widerspruch, eine Verfälschung der Dinge die Folge."[15)]

Soll das Leben nach Prinzipien der Vernunft gestaltet werden, so taucht unvermeidlich die Frage auf, wie sich die Freiheit des einen Individuums zu der des anderen verhält. Auch in der hinduistischen Tradition gibt es durchaus Beispiele für antisoziale Konzeptionen von Freiheit.

"... Freiheit manifestiert sich in unzähligen, häufig auch antisozialen Formen; ein freier Mensch fühlt sich nicht mehr an Gesetze und Vorurteile gebunden, er stellt sich außerhalb jeder Ethik und jeder sozialen Form."[16)]

Aurobindo sieht die Lösung des Problems darin, daß jedem Individuum erlaubt werden sollte, "sein Leben nach den Forderungen des eigenen Denkens und Wollens zu gestalten, soweit dies ohne Verstoß gegen dasselbe Recht des anderen geschehen kann."[17)]

4) Die sozialistische Gesellschaft aufbauen

Aurobindo sieht den in der Geschichte notwendig entstehenden Klassenkampf als "Bemühung der ausgebeuteten Masse, sich ihre niedergetretenen Rechte zu sichern".[18)] Dieser Kampf führt auf der Ebene der Theoriebildung

---

15) Sri Aurobindo, a.a.O., S. 198, D.A., S. 248

16) Mircea Eliade, a.a.O., S. 292, D.A., S. 302
(Hier werden im Folgenden Beispiele aus der frühen indischen Geschichte angeführt.)

17) Sri Aurobindo, a.a.O., S. 184, D.A., S. 231

18) ebenda, S. 185, D.A., S. 232

dazu, daß rational begründetes Denken vom "demokratischen Individualismus zum demokratischen Sozialismus" übergeht, als Stufe auf dem Weg zur Freiheit auf der Ebene der Gesamtgesellschaft. Entscheidend notwendig auf allen Ebenen ist dabei, "sich der parasitenhaften Auswüchse des ungezügelten Wettstreits zu entledigen." Sozialismus sieht er als "organisierte Ordnung und Frieden", in dem alle "die gleichen Möglichkeiten, aber auch den gleichen Status" haben sollen, was voraussetzt, daß persönliches und ererbtes Besitzrecht"[19] aufgehoben werden. Besitz soll die Gemeinschaft als Ganzes haben und verwalten.

Jede Konzeption von dem, was Freiheit sein könnte, muß nach Aurobindo Folgendes berücksichtigen: "Der rationalen, kollektivistischen Idee der Gesellschaft liegt die tiefe Wahrheit zugrunde, daß jede Gesellschaft ein kollektives Wesen darstellt und daß das Individuum in diesem und durch dieses lebt und ihm alles, was es zu geben vermag, schuldet. Überhaupt kann der Einzelne erst durch eine bestimmte Beziehung zur Gesellschaft, durch eine gewisse Harmonie mit diesem größeren kollektiven Ich die Vielfalt seiner entfalteten oder zu entfaltenden Kräfte und seiner Tätigkeiten voll nutzbar machen."[20]

5) Jegliche Gewaltherrschaft aufheben

In den vorhandenen Versuchen, eine kollektivistische Idee der Gesellschaft zu verwirklichen, sieht Aurobindo fast unvermeidlich totalitäre Tendenzen wachsen, die aber aufgehoben werden können, und dann, als aufgehobene, einen Schritt auf dem Weg zur Freiheit darstellen. Diese totalitären Tendenzen manifestieren sich in

---

19) Sri Aurobindo, a.a.O., S. 187f, D.A., S. 235 f

20) ebenda, S. 195, D.A., S. 244

einer immer umfassender werdenden Kontrolle und Gängelung des Lebens der Menschen durch einen immer anonymer werdenden Apparat, der schließlich seinen eigenen Zusammenbruch dadurch hervorruft, daß er eine nicht unterdrückbare Opposition erzeugt.

Als die sozialistische Gesellschaft ablösend sieht Aurobindo deshalb, "falls diese dritte Stufe jemals den Zustand der Theorie überschreiten sollte - eine anarchistische im höheren Sinne dieses viel mißbrauchten Wortes, entweder als eine lockere, freiwillige Zusammenarbeit oder eine freie Gemeinschaftsarbeit, deren Grundlage nicht die Regierung, sondern eine Bruderschaft oder eine Kameradschaft wäre... Bevor nicht die dritte Stufe Wirklichkeit geworden ist, regiert letzten Endes die Gewalt."[21]

Gewaltherrschaft kann aufgehoben werden durch eine Revolte, die resultiert aus Unzufriedenheit mit dem Bestehenden und aus der "Notwendigkeit einer freien Veränderlichkeit des inneren Lebens und seines äußeren Ausdrucks."[22]

6) Über das hinausgehen, was die Vernunft vermag

Die Vernunft kann uns helfen, alle Regungen unseres Wesens bewußt werden zu lassen und unter ihnen eine gewisse Ordnung herzustellen. Aber sie geht oft zu willkürlich vor, sie fälscht das wirkliche, ganze Leben durch ihre unterscheidenden und normativen Einteilungen. Es kann nicht darum gehen, die Vernunft als unvollkommenes Werkzeug beiseite zu legen, sondern, wenn sie dazu neigt, das Leben beherrschen zu wollen, diese Herrschaft zu brechen. Das kann dadurch geschehen, daß wir einer anderen uns innewohnenden Kraft

---

21) Sri Aurobindo, a.a.O., S. 181 f, D.A., S. 228
22) ebenda, S. 199, D.A., S. 248

Raum geben, um zu wirken. Diese Kraft ist uns am ehesten dadurch bekannt, daß wir sie in der Intuition aufleuchten spüren. Wird sie in unserem Leben auf kontinuierlichere Weise wirksam, so stellt sie alles Wahrgenommene in ein "ruhiges, für den mentalen Menschen aber fast übernatürliches Licht." Es handelt sich um einen "Sinn jenseits der Sinne und Sinneswahrnehmungen", um die "Möglichkeit zu einem göttlicheren Leben und Handeln, das den Antrieben und der Schau des Menschen d u r c h s e i n e g e w ö h n l i c h e L e b e n s f ü h r u n g verborgen bleibt."[23)]

Gelingt es, unsere Vernunft genügend zu öffnen, zu reinigen und zu weiten, so kann sie dieses Licht widerspiegeln. Sie kann zum Gewahrwerden einer Kraft gelangen, welche die ihr eigene Begrenztheit aufhebt.

7) Schweigen des Mentalen

"'Setz dich hin', sagte man mir, 'schau deinen Geist nur an, und du wirst sehen, daß deine Gedanken von außen in dich hineintreten. Ehe sie eintreten können, wirf sie zurück.' Ich setzte mich hin und schaute und zu meinem Erstaunen merkte ich, daß es stimmte; konkret sah und fühlte ich, daß ein Gedanke von außen herbeikam, als wollte er durch meinen Kopf hindurch in mich oder von oben in meinen Kopf eindringen. Es gelang mir auf ganz konkrete Weise ihn zurückzuwerfen, bevor er eintreten konnte.

In drei Tagen - eigentlich schon in einem - wurde mein Geist erfüllt von ewiger Stille - sie ist immer noch da."[24)] Freiwerden heißt eine Verfassung von innerer Ruhe entwickeln, aus der heraus du leben kannst ohne

---

23) Sri Aurobindo, a.a.O., S. 77, D.A., S. 102 f

24) Sri Aurobindo, On Himself, S. 82 f

mitgerissen zu werden vom Strom der Gedanken, der durch deinen Kopf zieht. Es handelt sich nicht nur darum, eine Instanz in dir zu entwickeln, welche die Gedanken beobachtet, annimmt oder zurückweist, um zu Einschätzungen und Entschlüssen zu kommen. Vielmehr trittst du, während du in gewisser Weise im Mentalen weilst, gleichzeitig aus ihm heraus, stehst frei und gelöst über ihm. Du nimmst seine Regungen wahr, denkst aber nicht mehr über sie nach. Du bist in ihnen und gänzlich außerhalb ihrer. Ein erster Schritt, das ewig wiederkäuende Mentale zum Schweigen zu bringen, kann darin bestehen, den Gedankenstrom zu verlangsamen und die wache Aufmerksamkeit immer mehr auf die Wahrnehmung nur eines Geschehens zu konzentrieren, etwa auf das spontan sich vollziehende Ein- und Ausströmen des Atems, der im Hinduismus als Manifestation der Lebenskraft betrachtet wird.[25)]

"Die Konzentration auf die lebenswichtige Funktion der Atmung bewirkt in den ersten Tagen der Übung ein unaussprechliches Gefühl der Harmonie, eine rhythmische, melodische Fülle, eine Nivellierung aller physiologischen Unebenheiten. Sodann erzeugt sie ein dunkles Gefühl der Anwesenheit im Körper, ein ruhiges Bewußtsein der eigenen Größe. Das sind offensichtlich ganz einfache Gegebenheiten, für jedermann erreichbar und bestätigt von allen, die diese erste Disziplinierung[26)] des Atems versuchen."[27)] Über die Konzentration auf den Atem können wir hinausgehen zur "nichtdifferenzierten Enstase". Das eine Geschehen, das wir wahrnehmen, ist nun nichts einzelnes mehr, sondern alles Geschehen

---

25) Das Sanskritwort a t m a n (das Selbst, der göttliche Funke im Menschen) ist etymologisch verwandt mit dem deutschen Wort A t m e n.

26) Hier ist die Rede von "Rhythmisierung" und "Zurückführung auf eine einzige Modalität - die des tiefen Schlafs", Mircea Eliada, a.a.O., S. 105, D.A., S. 106

27) ebenda, S. 67, D.A., S. 66

in seiner Einheitlichkeit und Ganzheit. Es gibt dann keine wahrgenommenen Objekte mehr, und keinen diese Objekte betrachtenden Zuschauer, aber das Bewußtsein ist "gesättigt durch eine direkte und totale Anschauung des Seins."[28)]

Setzt einer seinen Willen und seine Energie daran, das Mentale zum Schweigen zu bringen, so wird er eines Tages in der Tiefe seines Wesens und aller Wirklichkeit eine Schwingung entdecken, die immer da ist. Er wird jederzeit gleichsam einen Schritt zurück tun können aus der Schicht der Worte, Gebärden, Bewegungen und Gedanken in eine "bläuliche Tiefe im Hintergrund" in einen "unverletzlichen und ruhestrahlenden Zufluchtsort"[29)] im Innern.

Das hat weitreichende Folgen für unser ganzes tägliches Leben.

"Indem sich der Yogin vom profanen menschlichen Leben zurückzieht, findet er zu einem anderen, tieferen, wahreren, weil'rhythmisierten'Leben, zum Leben des Kosmos selbst zurück."

"Zuerst hebt er die wenigst wichtigen Lebensgewohnheiten auf: Bequemlichkeit, Zerstreuungen, leeren Zeitverlust, die Vergeudung der inneren Kräfte usw. Danach strebt er nach Einung der wichtigsten Lebensfunktionen, der Atmung und des Bewußtseins."[30)]

Das bedeutet kein Sich-Isolieren von der uns gemeinhin bekannten Wirklichkeit, sondern unermüdliches Agieren in ihr, ausgehend vom Sein auf einer Ebene der Realität, die nur für den zugänglich ist, der auf Befreiung in diesem Sinn hinarbeitet. Kraft entwickeln für das

---

28) Mircea Eliada, a.a.O., S. 102, D.A., S. 102
29) Satprem, a.a.O., S. 49, D.A., S. 37
30) Mircea Eliada, ebenda, S. 105, D.A., S. 106

wirkliche, diesseitige Leben auf der Erde, darum geht es im integralen Yoga Aurobindos, Weltbejahung ist eins der elementaren Grundmotive. Das ist ebenso ein Existenzimpuls, in dem sich das Lebensgefühl des neuzeitlichen Menschen durchsetzt,[31] wie es mit der alten indischen Vorstellung vom j î v a n m u k t a, dem in diesem Leben befreiten Menschen übereinstimmt.

Im Schweigen des Mentalen liegt der Schlüssel zum Yoga Aurobindos und zu dem, was es darin bedeutet, frei zu sein.

"... in der Substanz des geistigen Wesens herrscht eine Stille, eine so tiefe Stille, daß sie von nichts gestört werden kann. Wenn Gedanken oder Taten sich einstellen, ... durchqueren sie den Geist, wie ein Zug von Vögeln die windstillen Himmelslüfte durchquert. Sie gleiten vorüber, ohne eine Störung hervorzurufen, ohne eine Spur zurückzulassen. Sogar wenn tausend Bilder oder Ereignisse von größter Gewalt darüber hinwegziehen, bleibt diese ruhende Stille, als ob im tiefsten Grunde der eigentliche Urstoff des Geistes aus einem ewigen und unzerstörbaren Frieden bestünde. Ein Geist, der diese Ruhe erreicht hat, kann mit Taten beginnen, sogar mit tiefgreifenden und machtvollen Taten, und dennoch seine grundlegende Stille bewahren."[32]

Zu der Zeit, als dies geschrieben wurde, war Aurobindo mit der Führung einer revolutionären Bewegung und der Vorbereitung eines Partisanenkrieges in Indien beschäftigt.

---

31) O. Wolff, a.a.O., S. 109 f

32) Sri Aurobindo, Letters on Yoga II, Pondicherry 1971, S. 637 f

8) Friede im Vitalen

Ohne Aufhebung von Schmerz und Leiden ist Befreiung nicht möglich.

Das Vitale manifestiert sich in Schwingungen. Ob jemand vergnügt oder gierig, aufgeregt oder deprimiert ist, er strahlt es aus, seine psychische Verfassung wirkt in seine Umgebung hinein. Selten sind wir uns darüber im Klaren, aber diese Schwingungen sind ansteckend. Gewöhnlich reagieren wir automatisch und unbewußt auf diese von außen kommenden Einflüsse, wir können aber lernen, diejenigen anzunehmen, die uns helfen, und diejenigen abzuwehren, die dazu tendieren, uns zu schaden. Zunächst gehen wir aus von einer Verfassung des fehlenden Gleichgewichts. Alles Mögliche beunruhigt, deprimiert oder ärgert uns. Das können wir aufheben durch innere Reglosigkeit, die alle auf uns zukommenden Schwingungen auflösen, alle Stöße auffangen kann. Ärger und Zorn z.B. verflüchtigen sich, wenn wir innerlich nicht mitschwingen, sondern reglos verharren. Auch das Leiden an physischen Schmerzen können wir überwinden, wenn es uns gelingt, unsere Wahrnehmung von der kranken Körperstelle abzuziehen und intensiv auf etwas anderes zu konzentrieren. Es geht um i n n e r e Reglosigkeit, wenn wir die Maske der Unbewegtheit aufsetzen; obwohl wir vor Angst schlottern, sind wir von der Schwingung längst angesteckt worden und können nichts mehr gegen sie ausrichten. Was Schwingungen angeht, die uns helfen können, über die jemand Kraft und Heiterkeit auf uns übertragen möchte, uns dabei unterstützen will ausgeglichen zu werden, so können wir uns ihnen öffnen, wenn wir ihren positiven Charakter spüren.

Es kann sein, daß eine Schwingung von Haß oder Neid z.B., die wir zunächst abgefangen haben, uns eine Weile umschleicht, aber wenn wir uns weder positiv mit ihr identifizieren, noch kontra geben, sondern überhaupt nicht eingreifen, läuft sie ins Leere und verliert ihre Kraft. Es handelt sich vor allem darum, sich von der G e w o h n h e i t zu befreien, auf

dererlei anzusprechen. Wir tauchen ein in eine Schicht unseres Wesens, von der aus wir psychische Aggressionen, physische Schmerzen und ähnliches als uns äußerlich, als nicht zu uns gehörig erfahren.

"Das Leiden verschwindet von selbst, sowie wir begreifen lernen, daß es f ü r d e n G e i s t a u ß e r h a l b b l e i b t , daß es nur die menschliche 'Persönlichkeit' betrifft."[33)]

Versucht man diesen Weg zur Befreiung vom Leid zu gehen, so werden sicher Schwierigkeiten und Zweifel auftauchen. Gegnerische Kräfte stören den Suchenden, greifen ihn an. Versucht einer, Befreiung außerhalb des Rahmens des Üblichen zu finden, so besteht kein Mangel an Aggression aus dem sozialen Umfeld. Die gegnerischen Kräfte erwischen uns an den schwachen Stellen unseres Abwehrpanzers, sie decken das auf, was wir vor ihnen und uns selbst zu verbergen suchen. Das ist gut und nicht schlecht. Alles, was geschieht, kann uns dazu dienen, zu wachsen, Illusionen zu zerstören und uns zu finden. Jeder kann uns helfen, entweder durch Gemeinschaft und Verbundenheit oder durch Kampf und Gegensatz. Gelingt es den gegnerischen Kräften, uns zu verletzen, so gehen wir durch die negative Erfahrung des Schmerzes hindurch. Sind wir noch nicht so weit, daß wir verhindern können, daß der Schmerz in uns eindringt und uns mit sich fortträgt, dann versuchen wir nicht, ihm aus dem Weg zu gehen, sondern sehen seinen Sinn darin, daß unsere Weiterentwicklung auf eine höhere Stufe hin gerade durch und oft nur durch das Akzeptieren und Überwinden der negativen Erfahrung möglich ist.

---

33) Mircea Eliade, a.a.O., S. 44, D.A., S. 41 (Hervorhebung von Eliade)

Was nottut, ist das Vitale zu ordnen, zu wandeln, auszuweiten. Wer auf etwas verzichten, sich etwas versagen muß, steckt noch tief in der Welt der Gegensätze; die Eitelkeit der Askese kann ein großes Hindernis sein auf dem Weg zur Freiheit. Es geht vielmehr darum, unser Bewußtsein und unser Leben auszuweiten. "Der Sucher ... , der ein gewisses Maß an Reglosigkeit in sich erzeugt hat, wird sehen, daß diese Reglosigkeit die Erschütterungen zunichte macht, weil sie W e i t e besitzt."[34] Du wirfst einen Stein in eine Pfütze, es tut sich einiges. Du wirfst einen Stein in einen See, es tut sich wenig.

In einem Zustand der ruhigen und spontanen Sammlung finden wir hinter den vitalen Regungen von Trieben, Gefühlen und Schmerzen die große Kraft des Lebens, die unermeßlich und friedlich fließt.

Die oberflächlichen Aufwallungen kommen zur Ruhe, wir tauchen ein in den tiefen und umfassenden Strom der Lebenskraft. Dort finden wir unerschöpfliche Reserven an Energie. Wir merken, wie Ermüdung nur Resultat oberflächlicher Unruhe ist. Ungeahnte Potentiale entdecken wir in uns, die Möglichkeit neue Fähigkeiten zu geistiger und körperlicher Arbeit zu entwickeln, Tätigkeiten zu erlernen, für die wir immer meinten, keine Neigung, keine Begabung zu haben. Innere Reglosigkeit, Weite und Offenheit unseres Gewahrseins sind in der Lage die Kraft freizulegen, die in uns und allem lebt.[35]

Es ist nicht ungefährlich, Freiheit zu suchen im Schweigen des Mentalen und Vitalen - es können dabei gewaltige Kräfte geweckt werden. "Solange wir der kleine Mann des Vordergrunds bleiben, sind die Schwingungen

---

34) Satprem, a.a.O., S. 100, D.A., S. 70
(Hervorhebung von Satprem)

35) ebenda, S. 99, D.A., S. 69

gering, die Erschütterungen gering, die Freuden gering, und gerade diese Geringfügigkeit ist es, die uns schützt; brechen wir aber zum allheitlichen Vitalen durch, so finden wir diese selben Schwingungen oder Kräfte wieder, aber in riesenhaftem Ausmaß, allheitlich geworden, denn sie sind es, nach deren Pfeife die Welt wie auch wir selber tanzen, und wenn wir nicht gelernt haben, innerlich vollkommenen Gleichmut oder vollkommene Reglosigkeit zu bewahren, werden wir weggefegt."[36)]

Wir können im Bewußtsein dieser Gefahr daran arbeiten, unsere Wahrnehmung abzuziehen vom mentalen und vitalen Strom der Gedanken und Gefühlsregungen, von der Herrschaft der äußeren Gegenstände.

"... das menschliche Leiden hat seine Wurzeln in einer Illusion; der Mensch glaubt, daß sein psychomentales Leben - Sinnestätigkeit, Gefühle, Gedanken und Wollungen - identisch ist mit dem Geist, dem Selbst ... zwischen den seelischen Zuständen und dem Geist ... ist ein ontologischer Unterschied - sie gehören zwei verschiedenen Seinsweisen an. Die 'Befreiung' erfolgt, wenn man diese Wahrheit begriffen und der Geist seine ursprüngliche Freiheit wiedergewonnen hat."[37)]

Wenn wir mit Hilfe von innerer Reglosigkeit die geballte Macht der großen Kraft des Lebens in uns freigelegt haben, sind wir auch erst in der Lage, anderen wirksam zu helfen, klar zu sehen, was wirklich nottut, und so zu handeln, daß es gelingt.

---

36) Satprem, a.a.O., S. 100, D.A., S. 70

37) Mircea Eliade, a.a.O., S. 26 f, D.A., S. 22 f

9) Den Körper mit Bewußtsein durchdringen, ganz und heil werden

Vielfach ist von geistiger und religiöser Überlieferung der Körper als Hindernis, als beschwerend betrachtet worden, weil es um den Aufstieg der Seele zu himmlischen Höhen ging. Das ist in Ordnung für eine Disziplin, die "die Erde nur als Ort der Unwissenheit und das irdische Leben nur als Vorbereitung auf ein rettendes Rückzugsmanöver sieht",[38] sagt Aurobindo, aber nicht für eine Disziplin, die darauf abzielt, alle schlummernden Kräfte im menschlichen Leben hier auf der Erde zu wecken, unserer irdisches Wesen in seiner Gesamtheit zu wandeln.

Für die tantrischen[39] Lehren, die sowohl im neueren Hinduismus als auch im heutigen Buddhismus lebendig sind, gilt der gesunde Körper "als das sicherste und vollendetste Werkzeug für den Menschen, um den 'Tod zu besiegen'". Zum einen geht es um das "t o t a l e E r l e b n i s d e s L e b e n s", es gibt kein Tabu, alles kann erfahren und transzendiert werden, zum anderen um die "Bemeisterung des Körpers, um ihn in einen 'göttlichen Körper' zu verwandeln."[40] Dazu ist es zunächst notwendig, die Organe und Funktionen genau kennenzulernen, und zwar nicht nur theoretisch, sondern das wirklich wahrzunehmen, was im eigenen Körper vor sich geht. Dann ist es wichtig, alle psychisch-physischen Funktionen zu e i n e n.

---

38) Sri Aurobindo, The Supramental Manifestation, Pondicherry 1952, S. 43

39) Tantra - 'das, was die Erkenntnis ausdehnt', auch 'der essentielle Teil' (philosophisch-religiöse Strömung in ganz Indien seit dem 6. Jahrhundert) vgl. Eliade, a.a.O., S. 203, D.A., S. 209

40) Eliade, ebenda, S. 229 f, D.A., S. 237 f (Hervorhebung von Eliade)

Das Stillsitzen, das Beobachten der gleichmäßig strömenden Atmung, das aufmerksame Gewahr-werden aller Bewegungen und allen psychischen Geschehens, die Haltung von Gleichmut und Heiterkeit, all das zielt darauf, das Fragmentarische, Gespaltene unserer Existenz wieder zusammenzufügen.

Die innere Entwicklung, wenn sie tief geht und eine wirkliche Veränderung beinhaltet, manifestiert sich nach außen, im körperlichen Sein wie in den Taten. Die schlecht aufeinander abgestimmten Kräfte des Menschen werden ins Gleichgewicht gebracht und miteinander versöhnt, das Ziel ist die Fülle des ganzen Lebens, das höchste und umfassendste Leben, das möglich ist. Darum bedeutet Freiheit erlangen, alle Krankheit und innere Unordnung zu überwinden - Krankheit wird betrachtet als Resultat überwiegend psychischer Störungen. Auch die Kraft, die durch Viren und Bakterien wirkt, kann zunichte gemacht werden, wenn wir in unserem Sein ganz klar werden, wenn die Lebenskraft so ungehindert in uns fließt, daß jene Kräfte nicht gegen sie ankommen. Unsere innere Verfassung ist das entscheidende bei allem, was geschieht, nicht nur in Bezug darauf, wie wir auf die Ereignisse reagieren, sondern auch so, daß etwa innere Unruhe und Hektik unweigerlich äußere Ereignisse provozieren, die für uns Mißlingen und Frustration beinhalten. Wir können das beobachten, in dem, was uns passiert, einen Spiegel sehen, der uns unseren Zustand und unsere Entwicklung klar erkennen läßt. "Das tägliche Leben gleicht einem Netzwerk von Zeichen, die unserer Deutung harren. Alles paßt ineinander, die Welt ist ein Wunder."[41)]

---

41) Satprem, a.a.O., S. 132, D.A., S. 91

Alles, jede Situation, jede Begegnung kann uns dazu dienen, Kraft zu entwickeln, und zwar gerade auch jede zu überwindende Krankheitstendenz, jede besonders finstere Schwierigkeit, jedes quälende Problem, mit dem wir uns herumschlagen. Wir müssen es nur als zu lösende Aufgabe betrachten, dann kann es uns helfen, voranzukommen. Wir tragen alle Hindernisse in uns, die nötig sind, um die besondere Verwirklichung, die uns möglich ist, dadurch vollkommen zu gestalten, daß wir diese Hindernisse überwinden. "Ihr habt eine Möglichkeit in euch und zugleich die Verneinung dieser Möglichkeit. Solltet ihr aber einen ganz besonders tiefen und dichten Schatten entdecken, so könnt ihr überzeugt sein, daß ihr irgendwo in euch ein großes Licht beherbergt. Euch bleibt überlassen, wie ihr das eine nützen wollt, um das andere zu erreichen."[42)]

Ganz und heil werden heißt an sich arbeiten, um aus der düsteren, versklavten Existenz der psychomentalen Ebene den freien, unabhängigen Geist herauszukristallisieren, der keiner Konditionierung unterworfen ist. Dazu ist es erforderlich, die Mitte zu finden.

Jeder Mensch hat individuell verschiedene Eigenschaften, bestimmte Neigungen, die Möglichkeit, eine spezifische, seinen schöpferischen Fähigkeiten entsprechende Vollendung zu erreichen. Dieser Mitte seiner selbst ist er sich zunächst nicht bewußt, aber er kann sie im Laufe seines Lebens entdecken, indem er die Folgen seiner verschiedenen Entschlüsse, Unternehmungen und Taten betrachtet. Tut er das, so kann er sich darüber klar werden, welche Möglichkeiten in ihm stecken und zur Verwirklichung drängen. Hat er die Mitte gefunden, so kann er immer mehr in ihr sein, sich von ihr aus entfalten und immer weitere Kreise ziehen.[43)]

---

42) Die 'Mutter', Mira Richard, französisch-marokkanische Jüdin, Leiterin des Pondicherry-Ashrams seit 1926, zitiert: Satprem, a.a.O., S. 282, D.A., S. 194

43) vgl. Sri Aurobindo, The Synthesis of Yoga, Pondicherry 1970, S. 712 ff, ebenso Swami Nityabodhananda, Science du Yoga, Paris 1965, S. 8, S. 87 ff

Das betrifft die Arbeit in der gesellschaftlichen Wirklichkeit, die am besten gelingen kann, wenn wir aus einer einheitlichen und ausgeglichenen psychischen Verfassung heraus tätig werden. Hierfür wiederum ist die Arbeit am eigenen Körper von entscheidender Bedeutung, auch wenn sie hart und schwierig ist. "Die Materie ist der Ort der größten spirituellen Schwierigkeit, aber auch der Ort des endgültigen Sieges."[44]

10) Das Ego-Bewußtsein und das Ego-Verhalten überwinden

Wer bist du? Du hast bestimmte Gewohnheiten, du bewegst dich auf eine bestimmte Art und Weise. Du lebst eher für dich oder mit einer Menge sozialer Kontakte, du hast spezifische Anlagen und Neigungen, als den und den kennst du dich, oder vielmehr meinst du dich zu kennen als mit diesen besonderen individuellen Fähigkeiten und Schwierigkeiten behaftet. Das ist dein Bild von dir selbst, du schmiedest Pläne, die darauf abzielen, dir deine eigene Meinung von dir selbst zu bestätigen und sie auszubauen - und wirst damit von ihr beherrscht. Das alltägliche, für selbstverständlich gehaltene Ich-Bewußtsein lebt sehr weitgehend in seinen sozialen Bezügen, es vergleicht und mißt sich ständig mit anderen Individuen, hält sich für schwächer oder klüger, für attraktiver oder für eher von Pech verfolgt als das jeweilige Gegenüber. Du identifizierst dich mit dem, der du zu sein meinst. Dein eigentliches inneres Wesen, das Selbst, liegt unter dichten Nebelschwaden von Dumpfheit verborgen. Du hältst dich für ein isoliertes Individuum, dessen

---

44) Satprem, a.a.O., S. 125, D.A., S. 87
(Hervorhebung von Satprem)

Interessen im Gegensatz stehen zu denen der anderen, in Konflikt mit ihnen geraten, gegen sie durchzusetzen sind.[45)]

Das Ego manifestiert sich in Begierden, es will besitzen und festhalten, sich groß und klug und schön vorkommen, und dies ständig von anderen bestätigt haben. Darum macht es sich viele Gedanken und Sorgen - es hat Angst.

Diese Angst hängt eng zusammen mit der intellektuellen Ebene unserer Existenz, mit der Art und Weise, wie wir in unserem eigenen Bewußtsein erscheinen. Verloren gegangen ist uns "des Menschen ursprünglich naive Einheit mit dem lebendigen Kosmos, seine eigentliche Unschuld und sein Sinn für Gemeinsamkeit mit anderem Leben ... Er sieht sich als einsam, endlich und absolut und jeden anderen Menschen als seinen potentiellen Feind. Er wird habgierig ... Wenn man in Berührung steht mit der kosmischen Quelle des Lebens, ist man erfüllt von Kraft und frei von Furcht."[46)]

Wenn wir das Ego auflösen, so ist das zunächst verbunden mit Verunsicherung und Schmerz, schließlich werden wir aber nicht ärmer sondern reicher.

Das Ego überwinden heißt eine höhere Ebene erreichen in der Evolution des Lebens auf der Erde. Dieses Leben organisiert sich im Menschen zunächst um das kleine, gesonderte Ich.Seine Tiefe und Unendlichkeit liegt verborgen unter dieser beschränkten Oberfläche. Aber das Ego, dessen Existenz realer Schein ist, kommt in Berührung mit anderem Leben, zu dem es meint, im Gegensatz zu stehen. Ist es bereit, sich zu öffnen und zu lernen, kann es im Medium dieser Begegnungen sich selbst aufheben

---

45) S. C. Chatterjee, The Monism of Śankara (Advaita) in 'Hindu Religious Thought' aus Kenneth W. Morgan, The Religion of the Hindus, New York 1953, S.241

46) Sarvepalli Radhakrishnan, Eastern Religions and Western Thought, London 1955, S. 43 ff

und eins werden mit allem Dasein. Was überwunden werden muß, ist die Vorstellung, jeder von uns wäre ein von seiner sozialen und natürlichen Umgebung abgespaltenes Ego. Das ist eine Täuschung, die durchbrochen werden kann, wenn wir eintauchen in den umfassenden Strom des ganzen Lebens und in ihm unsere eigentliche Wirklichkeit finden.[47]

"Man beginnt, auch die anderen als einen Teil oder als Wiederholung des eigenen Selbst in anderer Gestalt zu empfinden, als das gleiche Selbst, dem die Natur in anderen Körpern eine veränderte Form gegeben hat."[48]

Aus der Erfahrung der wesenhaften Einheit heraus können wir Solidarität leben. "Es handelt sich um ein anderes Gefühl als das der Bruderschaft in ihrem vitalen oder mentalen Empfinden, um eine ruhigere, mehr dauerhafte treibende Kraft. Nur so kann der Egoismus schwinden und ein wahrer Individualismus der einmaligen Gottheit in jedem Menschen sich aufbauen auf dem wahren Kommunismus einer gleichartigen Gottheit der Menschheit, deren eigentliche Natur die Einheit in der Vielfalt ist."[49]

Wie Aurobindos integraler Yoga verstanden werden kann als Versuch, die evolutive Entwicklung des geschichtlichen Faktors Subjektivität bewußt voranzutreiben,[50] so versteht auch Gopi Krishna seine Erfahrung der Erweckung der K u n d a l i n i - Kraft[51] und den Versuch, diese Erfahrung zu vermitteln.

---

47) Sarvepalli Radhakrishnan, a.a.O., S. 77

48) Sri Aurobindo, Letters on Yoga I, Pondicherry 1971, S. 316

49) Sri Aurobindo, The Human Cycle, S. 207, D.A., S. 258

50) vgl. O. Wolff, a.a.O., S. 111 f

51) Kundalini - eine geheime Kraft im Schlafzustand in der Nabelgegend

"Der Mechanismus der Entwicklung wird in einem gewissen Zustand der Reife mit Hilfe geeigneter Methoden zu einer solchen intensiven Aktivität angestachelt, daß der Zyklus der Evolution in einer Lebenszeit vollendet werden kann und der Mensch auf die nächst höhere Bewußtseinsstufe gehoben wird, die von der göttlichen Ordnung für ihn bestimmt ist."[52)]

Für einen Freiheitsbegriff, der wesentlich Selbstentwicklung, Selbstveränderung fordert, ist von entscheidender Bedeutung die Frage: Wie verhält sich das menschliche Individuum zum Wohl des anderen?

Im heutigen Hinduismus stellt das Wohlergehen des anderen das tiefste Anliegen des Weisen dar.[53)]

Der in diesem Leben befreite Mensch lebt, "alle weltlichen Wünsche aufgebend, in vollkommenem Frieden und Freundschaft mit allen um ihn herum, und ist tätig für die Befreiung aller Wesen, die noch in Fesseln liegen."[54)]

11) Das psychische Wesen entdecken

Wir können es sehen im kleinen Kind - es lebt in seiner spontanen Unmittelbarkeit. Das ist auch noch in uns, aber verschüttet. Zurück können wir nicht, aber wir können daran arbeiten, eine psychische Verfassung wiederzufinden, aus der heraus wir spontan leben können in der Gegenwart, ohne die gewaltige Last unserer Erinnerungen und Zukunftspläne. Unser Sein hat dann wieder die elementare Qualität des Kindlichen, aber vermittelt, auf eine andere Ebene gehoben, auf die der

---

52) Gopi Krishna/C. F. v. Weizsäcker, Biologische Basis der Glaubenserfahrung, München 1971, S. 87 f

53) Sarvepalli Radhakrishnan, a.a.O., S. 53

54) S. C. Chatterjee, a.a.O., S. 243

gleichmäßigen inneren Sammlung und der aus dieser hervorgehenden klaren Aufmerksamkeit. Aufgehoben von der Ebene des Kindlichen ist damit das Nachgeben augenblicklichen Launen und zufälligen äußeren Einflüssen gegenüber.

Was ist das psychische Wesen? Es ist Bewußtsein-Kraft. Es ist eine Kraft, in der intelligentes Bewußtsein steckt, und ein Bewußtsein, ein aufmerksames Gewahrwerden, das Energie ist, das Kraft hat, ein lebendiges Tun aus Klarheit heraus. Es ist der gesellschaftliche Faktor Subjektivität, befreit von den Fesseln seiner konkreten Bornierungen.

Bewußtsein und Kraft sind zwei Begriffe, die verschiedene Aspekte bezeichnen von etwas, das in der Wirklichkeit eine Einheit ist- ein Strom von Energie, der alles durchfließt, bewegt, erhellt und verbindet. Alles Seiende hängt zusammen und begegnet sich in diesem einheitlichen Urgrund. Gelingt es dir, in der Weise an dir zu arbeiten, daß du die Verbindung mit diesem Strom in dir freigelegt hast, kannst du dich auf jede seiner Seinsebenen einstellen, das Bewußtsein wahrnehmen, das sich dort befindet und auf es einwirken.

Das psychische Wesen entdecken, Zugang zu finden zum allheitlichen Strom von Bewußtsein-Kraft, das heißt Erfahrung der Einheit, in der das wahrnehmende Subjekt als von seiner objekthaften Umgebung abgespaltenes Individuum aufgehoben ist. Diese Erfahrung wird praktisch im Leben, im Handeln, im aktiven Wirken des Alltags.

"Der s a m â d h i mit allen seinen tantrischen Stellvertretern ist ein von Natur paradoxer 'Zustand', da er Sein und Denken zugleich leert und bis zur Sättigung erfüllt." Die Koinzidenz der Gegensätze ist "nicht nur symbolisch, sondern konkret, erfahrbar. Durch den s a m â d h i ... vereinigt der Yogin in einem einzigen Erlebnis Leere und Überfülle, Leben und Tod, Sein und Nichtsein. Mehr noch: Wie alle paradoxen Zustände bedeutet der s a m â d h i eine Rein-

tegration der verschiedenen Modalitäten des Wirklichen in einer einzigen Modalität, der nichtdifferenzierten Fülle von vor der Schöpfung, der uranfänglichen Einheit. Der Yogin, der den a s a m p r a j ñ â t a s a m â d h i[55] erreicht, verwirklicht zugleich einen Traum, der den menschlichen Geist seit den Anfängen seiner Geschichte beschäftigt, nämlich den Traum des Koinzidierens mit dem Ganzen, der Wiedergewinnung der Einheit, der Wiederherstellung der anfänglichen Nichtdualität, der Aufhebung der Zeit und der Schöpfung (und damit der kosmischen Vielfalt und Heterogenität), der Aufhebung vor allem der Zweiteilung des Realen in Objekt und Subjekt. Es wäre ein schwerer Irrtum, in dieser höchsten Reintegration nur einen simplen Rückschritt zum anfänglichen Unbestimmten zu erblicken. Man kann nicht oft genug wiederholen, daß der Yoga - wie so viele andere Mystiken - auf die Ebene des Paradoxen mündet und nicht in eine banale und billige Auslöschung des Bewußtseins ... Es gilt immer folgende wichtige Tatsache zu bedenken: Der Yogin arbeitet auf allen Ebenen des Bewußtseins und des Unterbewußtseins mit dem Ziel, sich den Weg zum Überbewußten freizumachen (zur Erkenntnis und Verwirklichung des Selbst, des p u r u ṣ a). Er dringt in den 'tiefen Schlaf' und in den 'vierten Zustand' (t u r î y a , den kataleptischen Zustand)[56] in äußerster Klarheit ein, statt in Autohypnose zu versinken.

---

55) s a m â d h i ohne Stütze, ohne Meditationsobjekt, undifferenzierte Enstase totaler Leere ohne sinnlich erfaßbaren Gehalt und ohne intellektuelle Struktur, ein nichtkonditionierter Zustand, der nicht mehr 'Erfahrung' ist ... sondern 'Offenbarung', dessen Frucht Befreiung ist.
vgl. Mircea Eliade, a.a.O., S. 89, 93, 102, D.A., S. 89, 93 f, 102 f

56) tiefe Meditation, in der die Atmung kaum mehr zu bemerken ist,
Mircea Eliade, ebenda, S. 66, D.A., S. 65

... die Wiedergewinnung der anfänglichen Nichtdualität durch den s a m â d h i bringt im Vergleich zu der uranfänglichen Situation (wie sie vor der Zweiteilung des Realen in Subjekt und Objekt bestand) ein neues Element hinzu, nämlich die E r k e n n t n i s der Einheit und der Seligkeit. Es ist ein 'Zurück zum Ursprung', doch mit dem Unterschied, daß der im Leben Befreite die ursprüngliche Situation um die Dimensionen der F r e i h e i t und des Ü b e r b e w u ß t s e i n s bereichert wiedererlangt. Mit anderen Worten, er bekommt nicht automatisch eine 'gegebene' Situation zurück, sondern er reintegriert die ursprüngliche Fülle, nachdem er eine unbekannte und paradoxe Seinsweise eingeführt hat, das B e w u ß t s e i n d e r F r e i h e i t ,das nirgends im Kosmos existiert, weder auf den Ebenen des Lebens noch auf den Ebenen der 'mythologischen Göttlichkeit' (der Götter, d e v a), sondern nur bei dem höchsten Wesen, Îśvara."[57)]

Und diese Seinsweise verwirklicht sich im Handeln, in der sinnlich menschlichen und praktisch-kritischen Tätigkeit, im Ändern der Umstände und in der Selbstveränderung!

Wer den Weg der Befreiung einschlägt, ist aktiv tätig, er versucht nicht Aufsehen zu erregen oder Wirbel zu machen, aber er weiß, daß sein Tun Folgen hat, für die er selbst verantwortlich ist. Er begreift seine Situation als Produkt seiner eigenen Entschlüsse und Taten,

---

57) Mircea Eliade, a.a.O., S. 106 ff, D.A., S. 107 ff (Hervorhebungen von Eliade)
Er fügt hier noch Folgendes hinzu:
"Man ist versucht, in diesem Ideal, der bewußten Eroberung der Freiheit, die Rechtfertigung zu sehen, die das indische Denken für die auf den ersten Blick absurde und grausam nutzlose Tatsache der Existenz der Welt und der Existenz des Menschen in der Welt als ununterbrochene Folge von Illusionen, Leiden und Verzweiflungen zu bieten hat. Denn durch seine Befreiung stiftet der Mensch die geistige Dimension der Freiheit und führt sie in Kosmos und Leben als in blinde, traurig beschaffene Existenzarten ein."
ebenda, S. 108, D.A., S. 109

auch in der Auseinandersetzung mit schwierigen äußeren Bedingungen.

In dem Maß, wie er Freiheit erlangt, handelt er aber immer mehr ohne eine bewußte Absicht zu verfolgen, ohne seinen Blick auf das Resultat seiner Aktivität zu lenken und diesem verhaftet zu sein. Das Tun wird dann immer mehr wirklich spontan, desinteressiert, von Gleichmut getragen aber nicht von Gleichgültigkeit. Es geschieht nicht mehr in dem Bewußtsein des 'ich handle', sondern des 'es handelt'. Die Aktivität ist nicht mehr mit dem Ego verbunden, sie zieht das psychische Wesen nicht mehr in den üblichen Strudel von Zweifeln, Ängsten, Absicherungen und Stolz hinein, erzeugt kein inneres Ungleichgewicht mehr, das sich auswirkt in Gegenwart und Zukunft.

"Am Ende gelangt man auf diesem Weg zu einem Bewußtsein, in dem man eine Kraft oder Gegenwart fühlt, die in einem selbst wirkt und alle Taten bewegt und leitet, und das wollende Ich ist ganz hingegeben oder eins geworden mit dem größeren Wahrheitswillen, mit der Kraft und Gegenwart der Wahrheit."[58] "... dadurch, daß er ihre 'Früchte' nicht genießt, verwandelt der Mensch seine Akte in O p f e r , also in überpersönliche Agentien, die zur Aufrechterhaltung der kosmischen Ordnung beitragen."[59]

Es ist nicht entscheidend, sich persönlich vom Schmerz und den Illusionen dieser Welt vollständig zu lösen, sondern die Schmerzen des anderen als die eigenen zu erfahren und daran zu arbeiten, sie aufzuheben.[60]

Dies alles ist nicht leicht zu verwirklichen, das Ego muß wirklich sterben, damit wir zur Wurzel unseres Lebens zurückfinden. Es geht nicht anders, als es immer

---

58) Sri Aurobindo, The Life Divine, Pondicherry 1973, S. 903

59) Mircea Eliade, a.a.O., S. 162, D.A., S. 166 (Hervorhebung von Eliade)

60) ebenda, S. 165, D.A., S. 169

wieder zu versuchen, alle Kraft und Hoffnung und Konzentration zu sammeln, bis du schließlich durchbrichst und wirklich geboren bist.

Dann wächst die innere Gewißheit. Alles Falsche und Dunkle im Hinterkopf und in den Gewohnheiten, jede auch noch so verborgene Strebung wird aufgehellt durch das psychische Licht, alle Täuschungen und Verwirrungen werden aufgezeigt und beseitigt. Dabei gibt es Rückschläge und Durststrecken, solange der Prozeß aber nicht vollendet ist, geht er unaufhaltsam voran.

12) Ins Nirvana eingehen

"Das Nirvana zu erreichen, das war also das erste radikale Ergebnis meines eigenen Yoga. Es warf mich plötzlich in einen Zustand oberhalb aller und ohne alle Gedanken, unbefleckt durch irgendeine mentale oder vitale Bewegung. Da war kein Ich, keine reale Welt. Nur wenn ich durch die unbeweglichen Sinne hindurchschaute, dann war da eine Welt leerer Formen, materialisierter Schatten ohne Substanz wahrzunehmen, hingelagert über die völlige Stille. Da war nicht das Eine oder gar das Viele, nur eben absolut Das, eigenschaftslos, beziehungslos, völlig, unbeschreiblich, undenkbar, absolut, gleichwohl zuhöchst real und allein real. Dies war kein mentales Vorstellungsgebilde, nichts von oben her Erlauschtes, keine Abstraktion, es war positiv, die einzige positive Realität, wenngleich nicht eine physische Welt im Raum, durchdringend, mit Beschlag belegend, oder vielmehr das überflutend und überschwemmend, was einer physischen Welt ähneln mochte, keinen Platz oder Raum lassend für irgend eine Realität außer sich selbst, nichts anderem erlaubend, überhaupt real, positiv oder substantiell zu scheinen.

Ich kann nicht sagen, daß etwas Erfreuendes oder Begeisterndes in dieser Erfahrung lag, wie sie damals auf mich zukam, was sie aber brachte, war ein unsagbarer

Friede, eine erstarren machende Stille, eine Unendlichkeit von Befreiung und Freiheit."[61]

"Man muß sich an den Gedanken gewöhnen, daß auch unter solchen Umständen die Möglichkeit, aktiv zu sein, besteht. In - diesem - Zustand der Leerheit führte ich die Geschäfte einer Tageszeitung und hielt im Laufe von drei, vier Tagen ein Dutzend Reden. Aber ich war es nicht, der das irgendwie zuwege brachte. Die Lebensenergie ließ den Leib die Arbeit tun, ohne jede innere Aktivität."[62]

13) Einheit von seelischem Wesen, transzendentem Geist und kosmischem Geist

Im Schweigen ist alles enthalten. Im psychischen Wesen finden wir unser eigenes individuelles Zentrum, den uns innewohnenden Geist, im transzendenten Geist den höchsten Frieden der großen Leere, im allheitlichen Geist wird der ganze Kosmos zu unserem Sein. Im psychischen Wesen hat sich die Bewußtsein-Kraft zum Einzelwesen gestaltet, dessen Enge und Begrenztheit sie aber wiederum aufheben will. Wir brauchen die Ganzheit, weil wir sie sind. Der kosmische Geist ist im Innern jeden Wesens und umfaßt alle zugleich, in ihm sind alle Trennungen aufgehoben und alles findet sich wieder. Die Ganzheit ist da, sie kann entdeckt, freigelegt, herausgebracht werden, von uns. Seele, Kosmos und Transzendenz, das Individuelle, das All und Jenes, das für immer außerhalb des Spiels steht, sind eins wie Subjekt und Objekt.

---

61) Sri Aurobindo, On Himself, S. 101
62) ebenda, S. 88

"Was bedeutet in diesen Zusammenhängen eigentlich Einheit?" fragt Carl Friedrich von Weizsäcker.

"In der Quantentheorie läßt sich ein Objekt in Teilobjekte zerlegen, besteht aber nicht aus ihnen. Man sieht das daran, daß es verschiedene, miteinander begrifflich unvereinbare Teilungen zuläßt (technisch gesagt: verschiedene Zerlegungen des Hilbert-Raums, Einstein-Rosen-Podolsky-Paradoxon). Es ist also ein Ganzes, das nicht aus Teilen besteht, sondern bei der Zerlegung in Teile seine Ganzheit verliert ... Der Gültigkeitsbereich des Begriffs getrennter Objekte ist genau der Bereich der klassischen Näherung, in dem die 'Phasenbeziehungen' zwischen den Objekten ... als vernachlässigbar angesehen werden. Versuchen wir nun die ganze Welt als ein quantentheoretisches Objekt zu denken, so 'ist' die Welt wiederum nicht die Vielheit der Objekte in ihr, sondern sie zerfällt nur für den vielheitlich objektivierenden Blick in diese Vielheit."[63)]

Die Erfahrung der Einheit stellt sich so dar, daß unser Bewußtsein sich weitet in jede Richtung - nach oben, unten, ringsherum bis ins Unendliche sich ausdehnend.

Von entscheidender Bedeutung beim Erklimmen all dieser Stufen des Seins ist es, so vorzugehen, daß die Verbindungswege zwischen Niederem und Höherem ohne Unterbrechung erhalten bleiben, so daß wir uns ungehindert in beiden Richtungen auf ihnen bewegen können. Wenn auf keiner Entwicklungsstufe die Weiterführung dessen, was ihr vorausgegangen ist, abgebrochen wird, dann sind wir frei. Wir finden den tiefen Frieden des Transzendenten, verlieren uns nicht in ihm, sondern wenden uns dem Lärm und der Hektik des gewöhnlichen Lebens wieder zu, um in ihm tätig zu sein, in ihm

---

63) Gopi Krishna/C.F. v. Weizsäcker, a.a.O., S. 41

die Dimension der Freiheit zu eröffnen.[64] Aber was kann das überhaupt heißen, auf Freiheit hinzuarbeiten?

Befreiung von etwas kommt nicht dadurch zustande, daß du es verbissen bekämpfst. Etwas erlangen heißt nicht, daß du danach fieberst, es zu haben und festzuhalten. Du erhältst nichts, was du nicht hast. Du wirst nichts, was du nicht bist. Vielmehr erkennst und verwirklichst du das, was schon immer da ist, aber unbemerkt. Befreiung ist ein Zurückfinden, ein Wiedererkennen. Du entdeckst nichts Unbekanntes, sondern nur dich selbst.

Carl Friedrich von Weizsäcker beschreibt es so: "Die große wissenschaftliche Entdeckung ist die Wahrnehmung einer besonders einfachen und grundlegenden, bisher im Chaos der Erscheinungen und der Unverstandenheit der Theorien verborgenen Gestalt. Ihr Auftreten wird oft wie eine Inspiration, wie eine Gnade beschrieben, die nie als zwingende Folge der forscherischen Anstrengung, sondern wann und wie sie selbst will, als eine Antwort einer 'anderen Instanz', oft dann fast mühelos, dem Forscher begegnet. Hier ist das oft erschütternde und beseligende Erlebnis: 'Ich bin es nicht. Nicht ich habe das gemacht.' Und doch bin ich es in gewisser Weise, aber nicht dieses wollende Ich, sondern ein umfassenderes Selbst. Wer hier sensibel geworden ist, der kann diese Erfahrung dann aber auch im Alltag des Denkens und Handelns wiederfinden: Wie wenig weiß ich von den Bedingungen dafür, daß auch der einfachste Denkakt, der einfachste Schritt und Handgriff glückt? In der wissenschaftlichen Entdeckung tritt etwas als meine Leistung auf, was ich als Nicht-Ich und doch Ich-Selbst anerkennen

---

64) Sri Aurobindo, The Synthesis of Yoga, S. 14

muß. Aber das Selbst bleibt dabei meinem Bewußtsein verhüllt und bekundet sich nur durch das Geschenk, das es mir macht, durch seine Leistung."[65]

Daß das Geschenk nicht Resultat der unternommenen Anstrengung ist, heißt nicht, daß wir uns nicht zu bemühen hätten. Wer Befreiung will, muß sich auf den Weg machen und sehen, daß jeder Rückschlag, jeder Verlust, jeder Sturz auf diesem Weg seinen Sinn haben kann. Er bringt nämlich etwas ans Licht, was vorher im Dunkel war.

Auf diesem Weg gilt ganz entschieden das Primat der Praxis. Die Wirbel des Bewußtseins, die überwunden werden müssen, können nur dann kontrolliert und endlich aufgelöst werden, wenn sie zuvor konkret erlebt, wahrgenommen und durchschaut worden sind. Das läßt sich auffassen als experimentelle Praxis, du mußt alles Wesentliche selbst erfahren, durch die Erfahrung hindurchgehen. Aber was kann das Subjekt mit experimenteller Praxis ausrichten, in der es umgebenden objektiven Wirklichkeit? Für die Bewußtsein-Kraft, die wir auf allen Seinsebenen finden, gilt, "daß diese Bewußtseinsebenen nicht von uns und von dem, was wir darüber denken, abhängig sind, so wenig wie das Meer von der Anemone abhängig ist; ihr Bestehen ist vom Menschen u n a b h ä n g i g ... die Kräfte dieser Ebenen sind keineswegs unbewußt; sie sind sehr bewußt, unendlich viel bewußter als wir; ... der Mensch des Vordergrunds ist das Erzeugnis dieser Unermeßlichkeit im Hintergrund."[66]

Im heutigen Hinduismus bedeutet Freiheit erlangen, eine Entwicklung durchzumachen, die einem geistig-biologischen Gesetz entspricht. Dies ist in der Wirklichkeit

---

65) Gopi Krishna/C.F. v. Weizsäcker, a.a.O., S. 35

66) Satprem, a.a.O., S. 224 f, D.A., S. 153 (Hervorhebung von Satprem)

wirksam, es schafft objektive Möglichkeiten, die vom Subjekt realisiert werden können, wenn dieses Freiheit wirklich will, als das Eine, worauf das Herz und alle Energie sich richten. In Bezug auf das Verhältnis von Freiheit und Determinismus spricht Aurobindo von einer Reihe übereinandergeschichteter Determinismen, materieller, vitaler, mentaler und geistiger. Dabei besteht unsere Freiheit darin, von der jeweils höheren Ebene aus den Determinismus der unteren Stufe aufzuheben. Neigst du z.B. körperlich zu robuster Gesundheit, so kann das dadurch zunichte gemacht werden, daß du auf der vitalen Ebene unmäßig und unkontrolliert deine Kräfte verausgabst. Diese Tendenz wiederum kann dadurch aufgehoben werden, daß dir die Folgen klar werden, und du deinen Willen dransetzt, mit dieser Kraftvergeudung aufzuhören. Das Sein auf der geistigen Ebene kann bewirken, daß die Überlegung und der Entschluß der mentalen Ebene wirklich dein ganzes Leben durchdringen, daß sie im Alltag wirksam werden, daß Störungen und Rückschläge immer mehr verschwinden. Der Weg der Befreiung läßt sich bildlich am besten darstellen als eine Spirale, "die langsam und planmäßig alle Ebenen unseres Seins in sich mit einverleibt, indem sie sich immer weiter öffnet und auf eine i m m e r t i e f e r e Grundlage stützt."[67]

Dabei sollten wir immer die Augen offen halten, denn wir werden sehen, daß alles, was geschieht, seine Bedeutung hat, daß es vielleicht nichts gibt, was wichtiger oder weniger wichtig wäre. Alles, was wir fühlen, hören und sehen, alles, was geschieht, drückt einen geheimnisvollen inneren Zusammenhang aus, alles wird lebendiger, klarer, frischer.

---

67) Satprem, a.a.O., S. 279, D.A., S. 192
(Hervorhebung von Satprem)

14) Herabkunft des Supramentalen

Die höchste Stufe der Verwirklichung im integralen Yoga bezeichnet Aurobindo als supramental oder übergeistig. "Es ist eine ozeanische und ätherische Wahrnehmung, in der jede besondere Sinneserkenntnis und Sinnesempfindung eine Welle oder Bewegung oder einen Gischt oder Tropfen darstellt und dennoch eine Konzentration des ganzen Ozeans und untrennbar von ihm ist."[68] Es gibt keinen Übergang mehr von einer Ebene zur anderen, das Bewußtsein ist auf allen Ebenen zugleich. Die Pole aller Gegensätze und Widersprüche verneinen sich nicht gegenseitig, sondern das eine kann jeweils ohne das andere gar nicht bestehen. Das Supramentale ist eine schon immer vorhandene Ebene des Seins, es hält in sich allen Sinn und alles Ziel des Universums beschlossen, es ist das Alldurchdringende, die geheime Essenz unseres Lebens und unseres Todes. Es enthält all sein Wissen und seine ganze Verwirklichung in sich selbst. Es ist "nicht nur ein direktes Wahrheitsbewußtsein, sondern ein erleuchteter, direkter und s p o n t a n e r W a h r h e i t s w i l l e."[69] Aufgehoben sind auf dieser Ebene die Konflikte im Mentalen zwischen verschiedenen Ideen, zwischen Idee und Wille zur Ausführung.

Bei der Herabkunft des Supramentalen handelt es sich um die Entfaltung aller Potenzen von Erkenntnis und Tat, die im menschlichen Leben latent vorhanden sind. Zur Intelligenz, dem Willen und den anderen natürlichen Kräften kommt hinzu der intuitive Geist "und danach die wahre supramentale Energie, um das Handeln jener zu wandeln und auszuweiten. Diese Dinge tut sie in keiner festgelegten oder mechanisch unveränderlichen

---

68) Sri Aurobindo, The Synthesis of Yoga, S. 835
69) ebenda, S. 761

Ordnung, wie sie die Starrheit des logischen Intellekts fordern möchte, sondern in freier und beweglicher Weise, wie das Werk es nötig macht und die Natur es erfordert."[70] Die supramentale Bewußtsein-Kraft ist in allem und läßt sich von nichts mitreißen. Wir können das Leben nicht meistern, wenn äußere Einflüsse und innere Regungen aller Art verhindern, daß wir bei uns selbst sind. Das supramentale Bewußtsein ist jenseits von Gut und Böse, es ist auch jenseits von Standpunkten und nach allen Seiten abgedichteten Wahrheiten, denn es umfaßt alle Standpunkte und ist zum Stadium der offenen Wahrheiten hinübergewechselt. Die offene Wahrheit ist groß genug, sich selbst zu negieren und unaufhörlich in eine höhere Wahrheit überzugehen. "Die wahre Schwierigkeit ist vielleicht gar nicht, sich vom Bösen zu befreien, denn sein Antlitz ist nur allzu leicht erkennbar - schon gegen ein geringes Maß an Aufrichtigkeit kann es nicht mehr aufkommen -, sondern sich eines Guten zu entledigen, das nur die Umkehrung des Bösen ist und seine Pforten für immer mit einem kleinen Bruchstück von Wahrheit verschlossen hält."[71] Das supramentale Bewußtsein sucht nicht das Böse abzuhacken, um das Gute zu retten, es setzt das Gute frei, das im Bösen liegt, es erlaubt allem Hindernden, sich abzuklären.

Und das Sein des individuellen Menschen hat entscheidende Bedeutung für die supramentale Verwirklichung. Die transzendente und kosmische Erfahrung macht es nicht ungültig. Bejahung der Person, der personalen und individuellen Werte, das ist nach Otto Wolff neben

---

70) Sri Aurobindo, The Synthesis of Yoga, S. 777
71) Satprem, a.a.O., S. 108, D.A., S. 75

Weltbejahung und Evolution das dritte grundbestimmende Motiv im Yoga Aurobindos.[72)]

Und der Einzelmensch lebt in der Gesellschaft. Befreiung hat eine soziale und eine individuelle Dimension. Die Entwicklung auf beiden Ebenen greift ineinander, konstituiert sich wechselseitig. In ihrem gesellschaftlichen Zusammenhang können alle Menschen frei werden dadurch, daß sie sich lösen von ihrer Ichhaftigkeit, daß sie aufhören, nur ihren privaten Interessen und Zwecken zu leben. "Eine spiritualisierte Gesellschaft würde in ihrer Soziologie die Individuen, vom Heiligen bis zum Verbrecher, nicht als Einheiten eines sozialen Problems behandeln, die durch eine geschickt konstruierte Maschinerie hindurchzulaufen haben, um entweder in das soziale Modell hineingepreßt oder zerbrochen aus demselben ausgeschieden zu werden, sondern als Seelen, die leiden, sich in einem Netz verfangen haben und zu retten sind, als sich entfaltende Seelen, denen man zu ihrer Entfaltung Mut machen muß, und als entfaltete Seelen, von denen die geringeren Geister, die zur Reife noch nicht herangewachsen sind, Hilfe und Kraft nehmen können. Das Ziel ihrer Ökonomie würde nicht darin bestehen, eine ungeheure Produktionsmaschinerie zu schaffen,sei es der konkurrierenden oder der kooperativen Art, sondern den Menschen, nicht einigen nur, sondern allen im höchstmöglichen Maße, die Freude an der Arbeit ihrer je eigenen Natur entsprechend zu geben, freie Muße, um innerlich wachsen zu können, und ebenso ein in Einfachheit reiches und schönes Leben für alle."[73)] Eine solche Umwälzung der gesellschaftlichen Verhältnisse kann letztendlich nicht zustande gebracht werden durch den Wechsel äußerer Institutionen, sondern muß von einem jeden Menschen in seinem eigenen Innern ausgelebt

---

72) O. Wolff, a.a.O., S. 110

73) Sri Aurobindo, The Human Cycle, S. 241, D.A., S. 298

werden. Denn diese Veränderung vollzieht sich auf der tiefsten und höchsten Ebene menschlicher Realitätserfahrung und Seins.

"Der ganze Eindruck war von einer Macht, von einer Wärme, von Gold: es war nichts Flüssiges, es war wie ein Staubregen. Und ein jedes dieser Dinge (man kann sie weder Teilchen noch Fragmente und nicht einmal Punkte nennen, es sei denn, man spreche vom Punkt in seiner mathematischen Bedeutung, einem Punkt, der im Raum keinen Platz einnimmt), es war wie lebendiges Gold, ein Staubregen warmen Goldes - man kann nicht sagen glänzend, man kann nicht sagen düster; es war auch kein Licht in dem Sinn, wie wir es verstehen; ein Schwarm von Pünktchen aus Gold und nichts als das. Es war als ob sie meine Augen, mein Gesicht berührten. Und mit welch gewaltiger Macht! Zugleich das Gefühl einer Erfüllung, des Friedens einer Allmacht. Es war ein Reichtum, es war eine Fülle. Es war die bis auf ihren Höhepunkt gesteigerte Bewegung, unendlich viel rascher als alles, was man sich vorstellen kann, aber es war zugleich der absolute Friede, die vollkommene Ruhe."[74)]

Und wo können wir es finden, dieses Licht, das wie ein Staubregen warmen Goldes ist?

"Wir sind in die Materie eingesperrt, dort in dem Schwarzen Ei, das uns von allen Seiten und zu jeder Sekunde eingezwängt hält, und die Zahl der Wege, auf denen man herausschlüpfen kann ist nicht Legion, sondern es gibt deren nur zwei: entweder Schlaf ... oder Tod. Die Erfahrung Sri Aurobindos liefert den dritten Schlüssel ... dieses schwarze Ei in einen hellen, lebendigen Ort umzuwandeln, wo man frei atmen

---

74) Die 'Mutter', zitiert nach Satprem, a.a.O., S. 312 f, D.A., S. 215

kann ... An jenem Tag des Jahres 1910 in Chadernagor hatte Sri Aurobindo die tiefste Stelle des Loches erreicht; er hatte die sämtlichen finsteren und trägen Schichten durchquert, aus denen sich das Leben, jene unerklärliche Blüte, emporgereckt hat; was übrig blieb, war nur dies gewaltige Licht von oben, das, je tiefer er nach unten stieß, immer heller glänzte und unter seinem unerbittlichen Strahl nacheinander alle schmutzigen Stellen zum Vorschein brachte, als riefe diese ganze Nacht immer mehr Licht herbei, als würde die Grenzlinie des Unterbewußten zurückweichen, sich nach unten zurückziehen in einer immer geballteren Konzentration, die das umgekehrte Ebenbild der Konzentration von oben ist, bis nichts als diese Mauer des Schattens unter diesem einen Licht übrig blieb; und dann geschah es, daß plötzlich, ohne Übergang, ganz zutiefst in dieser 'unbewußten' Materie und in den dumpfen Zellen dieses Körpers, ohne Ekstase, ohne daß das Einzelsein verloren ging, ohne im Kosmischen zu zerfließen und bei weit offenen Augen, Sri Aurobindo sich in das höchste und erhabenste Licht emporgeschleudert sah ... Die Sonnenwelt, das höchste Gottesbewußtsein, das supramentale, von dem alle anderen nur abgetrennte Strahlen sind, befand sich dort im Herzen der Materie."[75)]

Das Licht ist da, es muß nur e n t d e c k t werden. Befreiung ist möglich, in jeder konkreten wirklichen Situation können wir darauf hinarbeiten - gemeinsam und individuell. Es handelt sich nicht um nebulose Zukunftsvisionen, sondern um Arbeit, die hier und jetzt angegangen werden kann. Das Neue wächst im Schoß

---

75) Satprem, a.a.O., S. 289 ff, D.A., S. 199 f

des Alten, unaufhaltsam. Aurobindo behauptet nicht, eine spiritualisierte Gesellschaft werde notwendig entstehen, aber er zeigt, daß es möglich ist, in diese Richtung zu arbeiten, diese Gesellschaft schon jetzt keimförmig wachsen zu lassen - schon jetzt, unter desolaten herrschenden Verhältnissen, in der Auseinandersetzung mit großen Schwierigkeiten, ein gutes Stück voranzukommen auf dem Weg der Befreiung und diese Verhältnisse tendenziell aufzuheben. Vielleicht hat ein konsequenter Materialist gerade deshalb nichts zu fürchten, weil das hellste und klarste Licht mitten in der Materie lebt.

III Über den Freiheitsbegriff des tibetischen Lamaismus

"Atme ein und stell dir vor, daß alles Leid, alle Dunkelheit, alles schwarz zusammengeballte Böse, das jedes fühlende Wesen plagt, in deinen Körper eindringt durch deine Nase und aufgenommen wird von deinem Herzen. Konzentriere dich auf den Gedanken, daß alle fühlenden Wesen frei sein sollen von Elend und Bösem - für immer. Atme aus und stell dir vor, daß alles Glück und alles Gute, das in dir ist, wie Mondlicht aus dir herausströmt, aus deiner Nase austritt und alle fühlenden Wesen erreicht und durchdringt."[1)]

Eine Hochebene, vier- bis fünftausend Meter über dem Meer, nach Osten, nach China hin geneigt. Im Süden, Westen und Norden von Bergketten umgeben, Himalaya, Karakorum, Kunlun, sechstausend, achttausend Meter hoch. Unbewohnte Wildnis im Norden, graslose Sandfelder, Kies und Geröllhalden, Salzsumpf und Morast - eisiger Wind, manchmal, kurzfristig, sengende Hitze. Karges Weideland weiter südlich, Hügel, schneebedeckte Berge, zahllose Seen - ein dunkelblauer Himmel über dem Hochland. Nomadische Hirten, genügsame, bewegliche Menschen im Klan lebend halten Yak- und Schafherden, Ziegen und kleine, ausdauernde Pferde. Im Süden und Südosten die Flußtäler - der Tsangpo, der nach Assam fließt, dort Brahmaputra heißt, Mekong, Salween und Yangtze. Urwaldgebiete im Südosten, Ackerbau in den Lößgebieten, Gerste vor allem, in tieferen

---

1) A Direct Path to Enlightenment, by Jam-mGom Kong-sPrul the Great, Being a Commentary Which Will Comfortably Introduce Ordinary People to The Mahayana Teaching of The Seven Points of Mind Training by ATISHA, Vancouver 1975, S. 30 (Übersetzung aus dem Tibetischen ins Englische von K. McLeod)

Lagen auch Weizen, Buchweizen und Hirse - Wurzelgemüse, Aprikosen und Walnüsse, im Osten Wein. Beeren, Heilkräuter und Wildgemüse werden gesammelt, die Herden liefern Fleisch, Wolle und Milchprodukte.

Jeder Bewohner des Hochlandes ist geprägt vom Mahayana, vom Buddhismus des Großen Fahrzeugs. Der schmale Hinayanapfad der Selbstdisziplin, den jeder am Anfang des Wegs der Befreiung einschlagen muß, weitet sich zum breiten Weg des Mitgefühls mit allen Lebewesen. In Tibet (ebenso wie in Sikkhim, Bhutan und in der Mongolei) hat der Mahayana-Buddhismus eine spezifische Form entwickelt. Wegen der entscheidenden Bedeutung, die dem unmittelbaren, lebendigen Kontakt zum Lama, dem geistigen Lehrer, hier zugemessen wird, ist er im Westen Lamaismus genannt.

Im siebten Jahrhundert kommen buddhistische Mönche nach Tibet, aus dem Norden Indiens die tantrischen Lehren bringend, aus China die Lehren den Ch'an, der sich in Japan zum Zen entwickelt. Das Fußfassen der buddhistischen Lehre ist verknüpft mit der Entwicklung eines starken tibetischen Königtums. Über lange Zeiträume ist die Geschichte des Landes bestimmt von den Kämpfen mächtiger Familien, die zunächst alle Anhänger des Bön, der tibetischen Urreligion, sind. Gegen sie hat der König seine Macht zu behaupten, er braucht ihre Unterstützung als Staatsminister, er bemüht sich, ihre divergierenden Interessen im Gleichgewicht zu halten. Der König fördert die Arbeit der buddhistischen Mönche, einige werden seine Lehrer. Eine tibetische Schrift wird ausgearbeitet, Texte des Mahayana werden übersetzt. Bön-Priester und einheimischer Adel leisten Widerstand. Mitte des achten Jahrhunderts wird der tantrische Eingeweihte Padmasambhava aus Indien eingeladen, um dem buddhistischen Sangha[2)]

---

2) die Gemeinschaft derer, die den Weg des Buddha gehen

beizustehen in den Kämpfen gegen die alteingesessenen Mächte. Das erste Kloster wird gebaut, Tibeter werden vollordinierte Mönche. Die neue Lehre ist beweglich und offen, viele der alten Riten und Numina werden integriert. Die Tibeter brauchen aber weiterhin den Schamanen, der in Verbindung tritt mit Himmel und Unterwelt, der das reifende Korn vor Hagel schützt - so wird der Lama zum Schamanen. Das magische Erbe des Tantrismus fällt auf fruchtbaren Boden.

Der tantrische Eingeweihte erlangt Anteil an Kräften und Fähigkeiten von höheren Wesen, von Buddhas und Bodhisattvas, mit denen er sich in der Meditation identifiziert. Er konzentriert sich auf das Bild, auf die Energie seines geistigen Lehrers, wird eins mit ihm. Vertrauen und Offenheit sind entscheidend dabei. Der Lama wird eins mit der Schutzgottheit (yidam),[3] die er für den Schüler ausgesucht hat. Das reinigt den Schüler, läßt ihn in der Meditation die anfangs- und endlose Beziehung aktualisieren zwischen absoluter und bedingter Existenz.

Ende des achten Jahrhunderts - Tibet befindet sich im Krieg mit China - wird ein Streitgespräch angesetzt zwischen indischen und chinesischen Buddhisten, die seit langem miteinander rivalisieren. Die Ch'an-Schule lehrt den direkten Weg zur Erleuchtung - intensive Meditation als rasch wirksames Mittel zur Überwindung diskursiven Denkens. Befreiung ist spontanes, unmittelbares Aufblitzen unserer wesenhaften Reinheit, des Lichts, das wir sind. Dagegen der stufenweise Pfad der Inder - Studium und moralische Verfeinerung über einen

---

3) Yidams, Bodhisattvas, Buddhas sind quasi individualisierte Emanationen des Absoluten. Sie vollziehen den Übergang aus dem Numinosen in die relative, bedingte Existenz, um in dieser Form für das Wohl der Wesen zu wirken.

längeren Zeitraum erzielen tiefere und dauerhaftere Ergebnisse. Die indische Schule gewinnt die Oberhand, ohne daß der Einfluß des Ch'an verschwindet. Das Übersetzen von Texten und wissenschaftliches Untersuchen sind in Tibet gerade erst angelaufen. So ist Ablehnung von intellektueller Tätigkeit (in China natürliche Reaktion auf sich etablierende übertriebene Gelehrsamkeit) ebensowenig angebracht wie die Ablehnung von praktischer Moralanwendung.

Buddhistische Mönche werden nun Minister, treten der Macht der alten Feudalfamilien entgegen. Die Klöster erlangen wachsende wirtschaftliche Macht, Besitz an Ländereien. Sie erhalten Steuerfreiheit und Sonderschenkungen vom König, werden bedeutende Handelszentren.

Gegen die Mitte des neunten Jahrhunderts erlangt die schamanische Partei wieder die Vorherrschaft. Der buddhistische Sangha wird seines gesamten Besitzes beraubt, die klösterliche Organisation zerschlagen. Rivalitäten zwischen den großen Familien leben wieder auf, die politische Einheit des Landes zerbricht. Aus den nächsten anderthalb Jahrhunderten finden sich kaum Aufzeichnungen. Die buddhistische Lehre lebt im Verborgenen, wird von Laien praktiziert. Immer mehr vermengt sie sich mit dem einheimischen Volksglauben und den magischen Praktiken der Bönpo, bei denen seit jeher schamanische Elemente, wie das Erlebnis des 'Seelenfluges' eine bedeutende Rolle spielen.

Im zehnten und elften Jahrhundert gewinnt der Buddhismus wieder an Boden. Mönche arbeiten an seiner Erneuerung, bringen indischen Meistern Gold, um eingeführt zu werden in die Lehren. Alles ist schwieriger geworden. Auch in Indien wird der Buddhismus zurückgedrängt durch Brahmanen und Muslime. In West- und Zentraltibet entsteht wieder eine Dynastie, welche seine Verbreitung begünstigt. Eine Anzahl von Klöstern wird wirtschaftlich selbständig, führende Familien mit all ihren Rivalitäten untereinander werden durch ver-

wandtschaftliche Beziehungen an sie gebunden. Die Aristokratie sucht Macht im Mönchsgewand.

Atisha, wahrscheinlich der beliebteste und am meisten geehrte Lehrer seiner Zeit, wird aus Indien nach Tibet gerufen, um Reformarbeit zu organisieren. Tempel werden gebaut, neue Ordensregeln eingeführt, die Übersetzungstätigkeit neu belebt. Tibetischer Buddhismus wird nun im wesentlichen praktiziert von Mönchen und Einsiedlern - er fordert alle Energie. Dennoch prägt er das ganze soziale Leben des Landes. Zwischen den Anforderungen, die der Weg der Befreiung an Mönche und Laien stellt, wird genau unterschieden, je nachdem wie weit der Einzelne fortgeschritten ist in seiner Entwicklung.

Charakteristisch ist das Arbeiten mit emotionaler Energie. In einer spezifischen Situation bewirkt der Lehrer im Schüler das Aufsteigen solch intensiven Gefühls, daß jener gleichsam herausgeschleudert wird aus dem üblichen Wirrwarr des diskursiven Denkens. Er wird ganz eins mit dem Gefühl, findet so Raum in ihm für die Erfahrung des Absoluten. Dessen Essenz ist Wonne und Mitgefühl. Trotz der harten Disziplin und des eisernen Willens, die der tibetische Weg der Befreiung fordert, kann der Schüler in Tränen ausbrechen durch das Aufsteigen des Gefühls von Vertrauen und Erleuchtung.

Aber in Indien verschärft sich die Krise des Buddhismus. Viele Mönche fliehen vor den eindringenden Muslimen - Lehrer und Gelehrte müssen auch Nepal und Kaschmir verlassen. In Indien werden Sammlungen von Texten und Kunstgegenständen zerstört. Die Klöster in Tibet, vor allem die an bedeutenden Handelsrouten gelegenen, werden zu Zentren religiöser, wirtschaftlicher und politischer Macht, manche werden zu Festungen. Das Königtum verliert an Bedeutung.

Als im dreizehnten Jahrhundert die Mongolen China erobern und auch Tibet bedrohen, wird nach alter Sitte eine Art Versammlung einberufen, auf der beschlossen wird, daß die mächtigsten Repräsentanten der Klöster mit Dschingis Khan verhandeln sollen. Durch Anerkennung der politischen Oberherrschaft der Mongolenkaiser über Tibet wird die Verwüstung des Landes vermieden. Ein Großlama der Sakypa-Schule wird von den Mongolen mit der Macht über große Teile Tibets belehnt. Gleichzeitig wird er religiöser Berater und Lehrer am Hof des Kaisers. Bedeutende Lamas, die nicht aufgrund von Buchwissen, sondern aus eigener Erfahrung und gelebtem Wissen heraus lehren, beeindrucken die mongolischen Kaiser. Der Lamaismus verbreitet sich unter den Völkern Zentralasiens, die tibetischen Klöster erhalten Schenkungen von mongolischer Seite. Die Rivalitäten zwischen den Familien der Aristokratie werden zu Rivalitäten zwischen einzelnen Klöstern und Schulen. Die weisen inhaltlich, auf die Lehre bezogen, überwiegend Gemeinsames auf, berufen sich aber auf die Überlieferung verschiedener Lehrer und zählen auf die Unterstützung verschiedener Mongolenfürsten.

Zu Beginn des fünfzehnten Jahrhunderts entsteht die Gelugpa-Schule, die aufgrund viel reformerischer Energie zur bedeutendsten des tibetischen Buddhismus werden soll.

Das Klosterleben wird geregelt - Einfachheit ist oberstes Prinzip. Die Ausbildung der Mönche wird neu organisiert, besonderer Nachdruck wird gelegt auf Gelehrsamkeit und theoretische Debatten, auf Philosophie und Logik.

Im Jahre 1578 erhält der dritte oberste Leiter der Gelugpa-Schule vom mongolischen Fürsten Altan Khan den Ehrentitel Dalai[4] Lama - seine beiden Vorgänger

---

4) Ozean des Wissens

erhebt er a posteriori zur gleichen Würde. Die Mahayana-Lehre vom Bodhisattva, der aus eigenem Entschluß erneut menschliche Gestalt annimmt, um für die Erlösung aller fühlenden Wesen zu arbeiten, bekommt in Tibet eine neue Gestalt. Der Bodhisattva läßt sich in einer Reihe von Inkarnationen (tulku) wiedergebären, die durch bestimmte Zeichen angezeigt werden.

Im siebzehnten Jahrhundert bemüht sich der fünfte Dalai Lama um die Wiederherstellung der politischen Einheit Tibets. Als erster vereinigt er in seiner Person die politische Oberhoheit über Tibet mit der Führung der größten Schule des Lamaismus. Das Land wird in Präfekturen eingeteilt, an deren Spitze je ein bürgerlicher und geistlicher Beamter stehen. An die Seite des Dalai Lama tritt der Panchen Lama als Abt eines der bedeutendsten Klöster mit Autonomie in seinem Gebiet.

Seit der Zeit der mongolischen Kaiser hatten spätere Dynastien am chinesischen Hof die Verantwortung übernommen für die Erhaltung der besonderen Beziehungen, die bestanden hatten zwischen Herrschern wie Kublai Khan und den Äbten der tibetischen Klöster. Lange Zeit waren die chinesischen Kaiser zufrieden gewesen mit einer formalen Anerkennung ihrer Autorität, aber im Jahre 1720 wird eine zweitausend Mann starke Garnison in Lhasa stationiert, was zu Engpässen in der materiellen Versorgung der Bevölkerung und zu steigenden Preisen führt. Die Garnison wird bald zurückgezogen, die chinesische Oberhoheit bleibt formal und oft so gut wie nichtexistent. Im neunzehnten Jahrhundert wird Tibet zum verbotenen Land. Die Gelugpa-Hierarchie etabliert sich fester und fester, läßt wenig Raum für geistige und soziale Entwicklung. Erst nach der britischen Invasion versuchen die Chinesen in den Jahren von 1907 bis 1911 ihre Vorherrschaft mit Gewalt durchzusetzen. Zunehmende Konflikte zwischen Dalai und Panchen Lama führen 1923 zur Flucht

des letzteren nach China - er kehrt nicht mehr zurück. Seit 1950 wird Tibet integriert in die politisch-ökonomische Ordnung der chinesischen Volksrepublik, eine Anzahl von Lamas, von Mönchen und Laien flieht nach Indien. Einige lassen sich dort nieder, einige in Sikkhim und Nepal, andere in der Schweiz; eine Gruppe tibetischer Meditationslehrer arbeitet daran, das Wissen des lamaistischen Buddhismus einzuführen in Europa und Nordamerika[5] - einer von ihnen ist Tschögyam Trungpa.

Er ist geboren im Jahre 1939 im Dorf Geje auf der Hochebene im Nordosten von Tibet. Das Dorf besteht aus Zelten, die Bewohner bauen Gerste und Gemüse an, halten Yak- und Schafherden. Von früher Kindheit an wird er in den im vierzehnten Jahrhundert gegründeten Klöstern von Surmang in der Tradition des tibetischen Buddhismus erzogen - seine Aufgabe ist es, Abt von Surmang zu werden. Trungpas Lehrer gehören der Kagyüpa- und der Nyingmapa-Schule an. Letztere ist die älteste Schule des tibetischen Buddhismus, sie beruft sich auf Padmasambhava. Erstere wurde im

---

5) Zusammenfassung aus
E. Haarh, Der Lamaismus, im Handbuch der Religionsgeschichte II, Göttingen 1972, S. 515-536
R. Bleichsteiner, Die Gelbe Kirche,Wien 1937, S. 7 ff, 26, 60 ff, 78 f, 259
G. Tucci, Tibetan Painted Scrolls I, Rom 1949, S. 4 f, 7, 9, 23 f, 42
G. Tucci/W. Heissig, Die Religionen Tibets und der Mongolei, Stuttgart 1970, S. 13 f, 18 ff, 25 ff, 34 ff, 42 ff, 56, 59, 126
D. Snellgrove/H. Richardson, A Cultural History of Tibet, London 1968, S. 19 f, 27 f, 75, 79, 92 ff, 129 f, 138 f, 144 ff, 150 ff, 170, 183 f, 200, 227, 234, 243
R.A. Stein, Tibetan Civilization, Stanford 1972, S. 19 ff, 65, 67, 69 ff, 82 ff, 175 f, 178, 182
M. Tatz/J. Kent, Karma, Durch Wiedergeburt zur Befreiung, Das tibetische Orakelspiel, Köln 1978, S. 11 ff, 51 f
H. Hoffmann, Quellen zur Geschichte der tibetischen Bon-Religion, Abhandlungen der Akademie Mainz, 1950, S. 135, 204, 207

elften Jahrhundert gegründet von Gampopa, einem Schüler von Tibets großem Yogin Milarepa. Dessen Lehrer wiederum war Marpa, der unter schwierigen Bedingungen zur großen buddhistischen Universität Nalanda in der jetzigen indischen Provinz Bihar gereist war, um dort in die Lehre von der Aufhebung des Leidens einzudringen. Nach Jahren intensiver intellektueller und meditativer Studien im Rahmen dieser alten Tradition verläßt Tschögyam Trungpa im Jahre 1959 Tibet. Die gesellschaftliche Grundlage, welche über Jahrhunderte die tibetischen Klöster getragen hat, wird umgewälzt. Von seiner traditionellen Basis abgeschnitten, muß sich der tibetische Buddhismus nun bewähren und erneuern in der Auseinandersetzung mit neuen und ungewohnten Umgebungen und Bedingungen.

Nach drei Jahren in Indien geht Trungpa nach England, um vergleichende Religionswissenschaft und Psychologie zu studieren. Vier Jahre lebt er in Oxford, dann gründet er das erste tibetisch-buddhistische Studien- und Meditationszentrum im Westen, Samye-Ling in Schottland. Im Jahre 1970 reist er nach Nordamerika, wirkt mit am Aufbau eines ähnlichen Zentrums in Colorado, beschließt, sich dort niederzulassen und zu lehren. Seine Aufgabe sieht er darin, das Wissen, das in der Abgeschiedenheit der Klöster und Einsiedeleien Tibets jahrhundertelang in direkter Unterweisung, in intensivem Kontakt von Lehrer zu Schüler weitergegeben worden ist, denen im Westen zu vermitteln, die auf der Suche nach Freiheit sind.

Auf einem ganz anderen Weg als bei Aurobindo kommt bei Trungpa eine ähnlich in die Tiefe gehende Begegnung zwischen östlichem und westlichem Wissen zustande. Seinen Ausführungen ist auf Schritt und Tritt anzumerken, wie er seine Energie daran setzt, in unsere Probleme, unsere Psyche, unser Leben im Westen einzudringen, um sie zu verstehen und uns sein Wissen von der Möglichkeit der Aufhebung des Leidens

vermitteln zu können. In seinem Buch 'Cutting through Spiritual Materialism'[6] befaßt er sich explizit mit den Mißverständnissen, zu denen wir tendieren und den Sackgassen, in die wir geraten können, wenn wir uns um Befreiung bemühen.

---

6) Chögyam Trungpa, Cutting through Spiritual Materialism (künftig abgekürzt als CT), Berkeley 1973, D.A., Spiritueller Materialismus, Freiburg 1975

1) Das Chaos des Fühlens und Denkens wahrnehmen, anerkennen und anfangen, damit zu arbeiten

Wir können nicht anders als auszugehen von unserer wirklichen Situation, so, wie sie ist. Wir haben Angst, wir ärgern und langweilen uns, vieles gelingt uns nicht, wir sind enttäuscht und deprimiert. Leben ist Leid. Zwar hat es auch seine Freuden und angenehmen Seiten, aber diese sind unbeständig, vergänglich. Schon allein das tägliche Auf und Ab, das Wechselbad von Lust und Unlust, von Sich-wohl-fühlen und Niedergeschlagenheit ist Leid. Unsere Emotionen sind im Ungleichgewicht, wir werden hin- und hergeworfen von ihnen, wir sind ratlos und verwirrt. Wir befassen uns mit einer Arbeit und hundert andere Regungen des Fühlens und Denkens schwirren durch unseren Kopf und stören uns. Wir sind zerstreut.

Wir merken, daß wir unser Leben nicht richtig bewältigen, daß wir unsicher sind, was zu tun ist, wie es anzupacken wäre. Immer wieder erscheint uns unsere Existenz als verkehrt und sinnlos. Wir fühlen uns als Gefangene der Probleme unseres Alltags. Nichts, woran wir einen Halt suchen und manchmal zu finden meinen, ist wirklich gesichert.[7] Also erkennen wir an, daß wir leiden. Wir hören auf, uns einzureden, daß sich alles ganz gut entwickelt und in naher Zukunft schon viel besser sein wird. Auf einer bestimmten Ebene unseres Bewußtseins wissen wir genau, was wir falsch machen. Wir kennen unsere Schwächen und unsere Unbeständigkeit. Schließlich erfahren wir die Folgen dessen, was wir uns selbst einbrocken.

Freiheit erlangen heißt, unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionsweisen auf die Schwierigkeiten des Lebens zu überwinden. Verwirrung z.B. ist eine Stimmung, die wir gut kennen, in die wir uns hineinfallen

---

7) CT, S. 183, D.A., S. 150
Chögyam Trungpa, The Myth of Freedom and the Way of Meditation, (künftig abgekürzt als MF), Berkeley/London 1976, S. 1, 11, 114, 127

lassen, immer wieder, in der wir uns fast wohlfühlen, denn immerhin sind wir dann beschäftigt - mit uns selbst.

Setzen wir uns einmal hin, versuchen wir still zu sein, uns aus unserer üblichen Hektik und Unruhe herauszulösen, so erkennen wir an, daß etwas nicht stimmt, daß wir wie Narren leben. Das ist ein ganz unbedingt notwendiger erster Schritt voran.

Im Leiden liegt Wahrheit. Unsere Verworrenheit und die Schmerzen, die uns plagen, können eine Quelle der Inspiration werden. Wir finden auch die Potentiale von Intelligenz und Mut in unserem Innern. Dem, was uns das Leben schwer macht, gehen wir auf den Grund und beginnen, es aufzuheben.[8)]

2) Aufhebung von Fremdbestimmung

Wir können nicht frei sein, wenn ein anderer sein Ego ausweitet und uns seinen Willen aufzwingt. Das Ego kennt nichts Befriedigenderes, als Macht über andere auszuüben. Gelingt ihm das, fühlt es sich großartiger und stärker als je zuvor. Wenn einer bestimmt, was wir tun, und uns kontrolliert, um sich selbst zu stabilisieren durch Ausübung von Macht,sind wir nicht frei. Es gibt keine andere Möglichkeit, als diese Herrschaft zu brechen. Wir stellen eine Situation der Unabhängigkeit und Stabilität her, die es unmöglich macht, daß jemand uns unterdrückt. Wir wehren uns gegen Angriffe, wir lassen es nicht zu,

---

8) Chögyam Trungpa, Meditation in Action (künftig abgekürzt als MA), S. 26, D.A., S. 31

daß jemand uns quält, aber wir verzetteln uns nicht in Kämpfe, die darauf abzielen, das Herrschaftsverhältnis umzukehren. Befreiung heißt jegliche Abhängigkeit von anderen Menschen aufheben, auch von dem, was sie über uns denken und von uns erwarten.[9)]

Du lernst aus eigener Erfahrung statt aus Büchern, suchst und entdeckst selbst die Wahrheit statt jemand nachzuahmen; keine andere Art von Lernprozeß geht wirklich tief und wirkt. Es geht um keine Doktrin, es geht darum, selbst zum Kern deiner Probleme, zur Ursache des Leidens vorzudringen, das du erfährst.

Du ziehst deine eigenen konkreten Schlußfolgerungen auf deine Weise, du erforschst dich selbst, siehst alles, was wirklich und wesentlich ist, mit eigenen Augen. Diese Erfahrungen beinhalten durchaus harte Arbeit, physische Anstrengung, Disziplin, schwierige Umwege statt bequemer Abkürzungen.

Es scheint, als hätte der Mann auf der Straße keine Chance. Sein Leben ist festgelegt, seine Energie wird verbraucht durch die Notwendigkeit, seinen Lebensunterhalt zu sichern und das zu konsumieren, was ihm vorgesetzt wird. Aber mitten in seiner Hektik und Langeweile kann er doch den Schlüssel finden, irgendwo eine kleine Lücke entdecken und anfangen sie auszuweiten.[10)]

Befreiung heißt Klarheit des Bewußtseins erlangen, die Schleier zerreißen, die vorgefertigte Begriffe über die Wirklichkeit breiten. Du gelangst hinaus über die Wahrnehmungsmuster und -raster, die dir beigebracht worden sind - die als selbstverständlich er-

---

9) MA, S. 46 f, D.A., S. 56 f

10) MA, S. 12 ff, 18 f, D.A., S. 13 ff, 20 ff

scheinen, weil alle ihnen unterliegen. Befreiung heißt Überwindung gesellschaftlich vorgegebener Routine und Konditionierung. Du hast eine spezifische Art und Weise auf bestimmte Situationen zu reagieren, die du nicht selbst entwickelt, sondern von außen übernommen hast. Das überwindest du, findest und gehst deinen eigenen Weg. Dich etwas unterzuordnen, das größer und mächtiger zu sein scheint als du selbst, einem Vater- oder Mutterprinzip, führt nicht weiter. Hast du einen Lehrer, erwartest du nicht, daß er alles für dich entwirrt. Er wird manche Frage nicht beantworten, sondern es dir überlassen, die Lösung selbst herauszuarbeiten.

Jeder kann und soll sich seiner eigenen Natur gemäß entwickeln. Du kannst deine Mitte finden über eine spezielle charakteristische Besonderheit, indem du diese als "Leiter, Anker oder Fahrzeug" benützt. Neigst du z.B. zu gewaltsamen Ausbrüchen, kannst du mit der Energie arbeiten, die in dieser Gewalt steckt, sie stetig fließen lassen. Die unregelmäßigen und willkürlichen Ausbrüche kommen zur Ruhe, wenn du innerlich still hältst.[11)]

3) Klar wahrnehmen, was im eigenen Körper vor sich geht

Du lenkst deine wache Aufmerksamkeit auf physische Vorgänge, auf das z.B., was beim Gehen geschieht. Die Muskeln auf den Beckenschalen heben das Bein, es

---

11) MA, S. 12 f, 20 ff, D.A., S. 13 f, 23 ff
CT, S. 27, 158, D.A., S. 28, 134

hängt, es schwingt, der Fuß berührt die Erde ganz leicht zunächst. Das Gewicht verlagert sich. Die Sohle fühlt die Beschaffenheit des Bodens, die Erde federt, trägt dich, zieht dich an. Der Atem tritt in dich ein, du fühlst es an der Nasenspitze. Er strömt durch die Luftröhre, die Bronchien, weitet die Lungen, füllt sie ganz aus, strömt von selbst wieder zurück, löst sich auf in der Atmosphäre; das Zwerchfell senkt und hebt sich, e s a t m e t. Jede der tausend Bewegungen eines einzigen Tages kann präzise und einfach ausgeführt und wahrgenommen werden.[12] Aus Arbeit, im Garten etwa, die einen direkten Bezug zur Erde hat, die auch Anspannung körperlicher Kräfte erfordert, kannst du mehr lernen als aus solcher, die nur intellektuellen Charakter hat, denn Freiheit erfordert Einung von Körper und Mentalem. Sie arbeiten zusammen, ergänzen sich gegenseitig. Disziplin kannst du kaum besser und gründlicher lernen als durch Arbeit im Bereich der materiellen Produktion, wenn du ganz aufmerksam dabei bist, Anfang und Ende sorgfältig durchführst, die ganze Zeit auf psychisches und physisches Gleichgewicht achtest. Ob du arbeitest oder durch den Wald gehst, du läßt es zu, daß die Bewegungen deines Körpers dessen natürlichem Maß und Bau entsprechen, ihm gerecht werden. Du bist aufrecht und locker, hörst auf, dich zu verkrampfen und festzuhalten. Gesundheit und Kraft sind wichtige Voraussetzungen für das Vorankommen auf dem Weg der Befreiung.[13]

---

12) H.W. Schumann, Buddhismus, Stifter, Schulen und Systeme, Olten und Freiburg 1976, S. 94
CT, S. 156, D.A., S. 132 f

13) MF, S. 64 f, 107

Jegliche theoretische Erkenntnis ist sinnvoll nur dann, wenn sie wirklich praktisch wird. Das kannst du gut sehen bei der Arbeit am eigenen Körper.

"Die yogische Meditation, wie sie in bestimmten Texten des D î g h a - N i k â y a vom Buddha interpretiert wird, hat genau das Ziel, das Bewußtsein des Asketen 'neu zu machen', das heißt ihm eine neue 'unmittelbare Erfahrung' seines psychischen und sogar seines biologischen Lebens zu schaffen. Durch alle seine konkreten Handlungen - Gang, Körperhaltung, Atmung usw. - muß der Asket auf konkrete Art die durch den Meister geoffenbarten 'Wahrheiten' wiederentdecken, das heißt, er muß alle seine Bewegungen und Handlungen in Anlässe zur Meditation verwandeln."[14)]

"Der Buddha hatte es abgelehnt, über das Absolute zu sprechen; er hatte sich damit begnügt den Weg dorthin zu zeigen, und auf diesem Weg lag notwendig der T o d d e s p r o f a n e n L e b e n s . Das Unbedingte lag jenseits der Erfahrung ... D e r p r o f a n e n W e l t z u s t e r b e n konnte man aber von jedem beliebigen Sektor dieser Welt aus versuchen."[15)]

Das gilt auch für die Sexualität.

"Man darf nicht vergessen, daß das m a i t h u n a niemals in einer Samenemission enden darf ... Sonst fällt der Yogin unter das Gesetz der Zeit und des Todes wie jeder gewöhnliche Ausschweifende. Bei diesen Praktiken spielt die 'Lust' die Rolle eines 'Vehikels',

---

14) Mircea Eliade, a.a.O., S. 172, D.A., S. 176 f
15) ebenda, S. 201, D.A., S. 208

denn sie verschafft die maximale Spannung, durch welche das normale Bewußtsein aufgehoben und der nirvânische Zustand, der s a m a r a s a, die paradoxe Erfahrung der Einheit, eröffnet wird."[16)]

Charakteristisch für die sexuelle Begegnung ist ein ununterbrochenes Wechselspiel von Berührung, Bewegung, Reaktion und Antwort. Gerade diese Beweglichkeit und Wachheit kann das Gewahrsein über das alltägliche Maß hinaus öffnen.[17)]

Eine andere Interpretation des tantrisch-buddhistischen Geschlechtsyoga findet sich bei Alan Watts: Es kommt darauf an, das geschlechtliche Geschehen nicht zu forcieren, das ergreifende Begehren auszuschalten, "daß der geschlechtliche Vorgang von innen heraus spontan erfolgen kann, und das vermag nicht einzutreten, ohne daß das Ego, das Erzwingen der Geschlechtslust, vorher verschwindet. Der Orgasmus ist spontan ..., wenn er von selbst und zu seiner Zeit eintritt, und wenn der Leib sich als A n t w o r t darauf bewegt. Aktiver und erzwungener Geschlechtsverkehr ist die willkürliche Nachahmung von Bewegungen, die normalerweise von selbst zustande kommen sollten. Unter der Voraussetzung der absichtslosen Haltung des Geistes und der Sinne ist die geschlechtliche Liebe in diesem Geiste eine Offenbarung. Lange bevor der männliche Orgasmus beginnt, erweist sich die geschlechtliche Erregung als etwas, das man psychologisch nur als auftauende Wärme zwischen den Partnern beschreiben kann, so daß sie wirklich inein-

---

16) Mircea Eliade, a.a.O., S. 266, D.A., S. 276

17) H. V. Guenther/Chögyam Trungpa, The Dawn of Tantra, Berkeley/London 1975, S. 59

anderzufließen scheinen. Oder, um es in anderer Weise zu sagen, die 'physische Lust' verwandelt sich in die rücksichtsvollste und zärtlichste Form der Liebe, die man sich vorstellen kann."[18]

4) Die Möglichkeiten der Vernunft ausschöpfen

Wahrscheinlich müssen wir mit einer Art Theorie beginnen. Ohne auf diese Weise etwas Ordnung in das Durcheinander der bedingten Welt der Erscheinungen zu bringen, können wir nicht auf Freiheit hinarbeiten. Ein gewisses Maß an Klarheit über unsere eigenen Schwächen können wir durch Denken gewinnen. Begriffe sind anfangs sehr notwendig, wir brauchen sie in der Praxis des Alltags. Fang an mit Begriffen und bau eine Theorie. Sie enthält ein gewisses Maß an Erkenntnis, du überprüfst sie und entwickelst sie weiter. Intellektuelle Arbeit ist ein Mittel, um geistig voranzukommen. Befreiung erfordert zunächst technisches Wissen, vom Umgang mit Werkzeugen etwa, sie erfordert Verständnis von Schriften, Studium von Zusammenhängen. Du liest nicht, um Informationen zu sammeln sondern um zu verstehen. Du lehnst dabei nichts ab aus Voreingenommenheit, sondern bist offen. "Lies also, studiere und entwickle daraus eine Art Inspiration."[19] Es war auch das Prinzip des Buddha, den Zuhörer nicht zu überreden, sondern ihn die Argumente abwägen zu lassen.[20] Der Weg der Befreiung braucht das Denken, den Kopf - den Kopf und das Herz. Tantrischer Buddhismus ist intellektuell in gewissem Maß, denn du beginnst, die verborgenen Implikationen hinter dem zu erforschen, was auf der Hand liegt. Das

---

18) Alan Watts, Der Vollzug (Consummatio) in: Kranich (Hrsg.): Dialektische Meditation, Wuppertal 1973, S. 80 ff

19) MA, S. 67, D.A., S. 84
vgl. MA 22, 27

20) H.W. Schumann, a.a.O., S. 28

ist durchaus auch Kopfarbeit.[21] Freiheit erlangen heißt "Gelerntes in erschaute Wirklichkeit umsetzen."[22]

Aber Ideen, begrifflich gefaßte Erkenntnisse, sollten nicht zu ernst genommen werden. Sieh durch die Begriffe hindurch - sie sind wirklich durchsichtig - dann werden sie dir nicht mehr die Illusion suggerieren, die Welt bestünde letztendlich aus festen, abgegrenzten, durch Begriffe bezeichneten Gegenständen und Individuen. Begriffliches Wissen bewegt sich im Endlichen, im Bereich der Erscheinungen, während Weisheit ins Un-Endliche und Wesenhafte reicht, zu dem Denken keinen Zugang hat.[23] Oft kann es geschehen, daß Theorie "sich fast in Erfahrung verkleidet, so daß man das Gefühl hat, man sei in einem Zustand geistiger Ekstase oder Erleuchtung. Man ist sehr erregt, und vielleicht der Meinung, die Wirklichkeit selbst gesehen zu haben. Man kann sogar so fortgerissen sein, daß man beginnt, große Abhandlungen darüber zu schreiben. Man muß aber in diesem Zustand sehr vorsichtig sein und vermeiden, zu viel Betonung auf die Vorstellung zu legen, man habe eine wunderbare neue Entdeckung gemacht. Das Erregende sollte nicht zu wichtig genommen werden. Hauptsache ist, wie man sein Wissen umsetzen kann."[24]

5) Schweigen des Mentalen

Das Chaos des umherschweifenden Denkens beherrscht unser Leben, wir beschäftigen und betäuben uns mit unserem inneren Dialog, einem ungeheuren Wust rast-

---

21) MF, S. 145
22) H.W. Schumann, a.a.O., S. 97 f
23) ebenda, S. 155
24) MA, S. 67, D.A., S. 84

loser mentaler Aktivität. Gedanken aller Art folgen so schnell aufeinander, daß einer den anderen noch halb überdeckt. Es ist uns beigebracht worden, alle möglichen Daten, Informationen, Elemente von Bildung und Gelehrsamkeit zu sammeln, als unseren persönlichen Besitz zu horten, sich alles zu merken, den Kopf davon voll zu haben. Dann gibt es Gedanken, die immer wieder kommen, die mit psychischen Problemen zusammenhängen, endlos sich drehende Mühlen.[25)]

Befreiung erfordert, daß wir das flatterhafte Mentale unter Kontrolle bringen - aber wie?

"Wenn einem Bikkhu[26)] ein Gedanke an Sinnenlust oder an Übelwollen oder an Gewalttätigkeit aufsteigt, so läßt er ihn mit weiser Überlegung nicht Fuß fassen, verjagt ihn, vertreibt ihn, bringt ihn zur Auflösung."[27)]

Das Mentale ist verzweigt und verworren, wir bringen es auf den schmalen Pfad der Disziplin, bis es nicht mehr ausweicht, sondern von selbst zur Ruhe kommt. Wir halten den Rücken gerade und richten unsere ganze Aufmerksamkeit auf den Atem. Wir versuchen nicht, das Mentale an ihn zu binden, sondern folgen ihm auf natürliche Weise, wir werden eins mit dem Gefühl des Atmens. Jeder Atemzug ist ein einmaliges, in sich geschlossenes Geschehen, ein Ausdruck des hier und jetzt, er wird ganz wach gefühlt und wahrgenommen. Das Atmen ist einfach da und das spürst du.[28)]

Die Gedanken kommen wieder, aber das macht nichts. Wir unterdrücken sie nicht, sondern sehen sie immer mehr als einfache Phänomene, die nicht so bedeutungs-

---

25) MF, S. 31, 75

26) Bikkhu - buddhistischer Mönch

27) Sutta 'Alle Anwandlungen', Deutsch in: K. Schmidt, Buddhas Reden - Die Sammlung der mittleren Texte des buddhistischen Pāli-Kanons (Majjhimanikāya), Hamburg 1961, S. 19

28) MA, S. 53, 63 f, D.A., S. 64, 78 ff

schwer sind, wie es zunächst den Anschein hat. Wir durchschauen sie, sehen ihre vergängliche, durchlässige Natur und kehren immer wieder zur Wahrnehmung des Atems zurück.

Natürlich geht es nicht nur darum, den inneren, sondern auch den äußeren Dialog zur Ruhe kommen zu lassen. Wir hören damit auf, den anderen mit unserer Redeflut zu überwältigen, wir fangen an, Raum zwischen Worten, Sätzen und Gesten zu lassen. "Der Wert der Sprache liegt vor allem darin, daß man durch sie Menschen zu heilsamen Taten bewegen kann. Ansonsten ist Schweigen dem Reden vorzuziehen."[29)]

Wir halten an. Wir lassen eine Lücke zwischen dem, was uns tagtäglich überflutet. Befreites Denken ist still. Reglosigkeit des Mentalen erlöst von den Mühen des Daseins.

Wir machen die Augen auf und schauen uns um. Wir hören auf, das, was wir sehen, mit Begriffen und Assoziationen zu bekleistern. Begriffe sind Filter, die uns abschirmen von der direkten, klaren Wahrnehmung dessen, was ist. Sie nageln alles fest, trennen das Besondere, das sie bezeichnen, vom Ganzen, überlagern es mit einem Bild. Es ist unnötige Anstrengung, daß wir alles weggepackt und erreichbar haben wollen in Schubladen mit Etiketten, daß ja nichts Unerwartetes auftauchen möge, um unsere vertraute Beziehung zu der uns umgebenden Wirklichkeit zu stören. Die Tendenz, alles nur als Bestätigung vorgegebener Konzepte zu sehen, kann aufgehoben werden. Wir befreien uns von allen Bezugspunkten, allen Vorstellungen von dem, was ist und dem, was sein sollte. Die Welt mit ihrem Leid wird erst im Spiegel unseres reflektierenden, mit übernommenen Begriffen arbeitenden Bewußtseins zur Realität,die wir erfahren.

---

29) H.W. Schumann, a.a.O., S. 91

Wenn das Mentale schweigt, wenn wir uns lösen von den Filtern und Schleiern, können wir alles sehen in seiner ursprünglichen lebendigen Besonderheit. Wir lassen das Bewußtsein bloß und offen, die Projektionen kommen zur Ruhe. Wenn wir nichts ablehnen, aber auch nichts annehmen, dann sind wir frei.[30)]

Was kann das heißen?

Wir befreien uns von unseren wohlbekannten, rigiden Vorstellungen von dem, was gut oder schlecht, höher oder niedriger ist. Wir versuchen weder das Gute festzuhalten noch das Böse zu vermeiden, weder gegen das zu kämpfen, was unseren Überlegungen gemäß schlecht und niedrig ist, noch für das uns abzumühen, was uns als positiv erscheint. Wir nehmen begrifflich gefaßte Wertungen wahr und sehen durch sie hindurch, sehen ihre begrenzte Relevanz. Nichts ist verboten, Disziplin ist nicht Moral im Sinne von 'Sünde' und 'Tugend'. Verborgene Ängste und Begierden müssen erst einmal zum Vorschein kommen. Du arbeitest mit der Totalität des Ganzen, jenseits von 'diesem' und 'jenem'. Du siehst die ganze Lage mit all ihren Seiten, der Kampf zwischen Gegensätzen wird zu einer Quelle der Inspiration.

Aber was heißt dann etwa 'rechte' Absicht?

Das heißt vollständig. Vollständig heißt, daß du handelst, ohne Vergleiche zu ziehen zu anderen möglichen Verhaltensweisen oder dich abzugrenzen gegen sie. Dein Tun ist sich selbst genug, präzise und direkt. Es geschieht spontan aus dem Schweigen des Mentalen heraus, keine gedankliche Regung, kein Zweifel stört es. Ist dein Geist von Zustimmung und Verneinung frei, dann geht er auf im Absoluten, das friedvoll, ohne Gegenpol und eindeutig ist. Die Trennungen und Unter-

---

30) MF, S. 14, 65

scheidungen des rationalen Denkens sind hier nicht mehr anwendbar, alles ist weit und offen. Es ist eine Einheit, die nicht das Gegenteil der Vielheit ist, sondern diese umfaßt.[31)]

Vielleicht läßt es sich am besten als Dreieck beschreiben. Wenn du dich dem zuwendest, was du für 'gut' hältst, kehrst du dem 'Schlechten' den Rücken. Du befindest dich auf der Grundlinie des Dreiecks. Begibst du dich auf die Spitze, dann siehst du das 'Gute' und 'Schlechte' auf gleicher Ebene, linear voneinander abhängig. Das 'Gute' ist immer ein weniger 'Schlechtes' und umgekehrt. Von der Spitze des Dreiecks siehst du auch das sehr genau, was vorher hinter deinem Rücken verborgen war. Negativität hat etwas Klares, Zwingendes, hat Tiefe. Negative Erfahrungen bringen einiges ans Licht und mobilisieren Energie, während positive dich in Sicherheit wiegen können, dich träge werden lassen. Das Handeln aus der Reglosigkeit des Mentalen heraus geschieht in einem Raum jenseits unserer Vorstellungen von gut und böse. Es legt das intuitive Wissen frei, das im Herzen des Menschen verborgen liegt.[32)]

Ist dann das Chaos unseres Fühlens und Denkens nichts Negatives, was es zu überwinden gilt? Doch, aber es wird überwunden nicht dadurch, daß wir ihm das zu erstrebende Positivum 'Befreiung' entgegensetzen, sondern dadurch, daß wir zu unserer eigentlichen Seinsweise durchdringen und der Wirrwarr von uns abfällt.

Wir haben begonnen mit dem Gewahrwerden des Atems. Die Achtsamkeit einem einzelnen Geschehen gegenüber, (das ist der schmale Pfad der Disziplin), weitet sich aus zur Achtsamkeit gegenüber allem Geschehen in

---

31) MA, S. 37, 73, D.A., S. 45, 92
MF, S. 95
H.W. Schumann, a.a.O., S. 181

32) Chögyam Trungpa, Born in Tibet, London 1969, S. 262
MF, S. 73 f

seiner komplexen Totalität. Unsere ganze Umgebung gibt uns Zeichen, Botschaften, Einsichten.

"... man muß ein übersichtliches, alles durchdringendes Gewahrsein entwickeln, das die Situation i n g e r a d e d i e s e m A u g e n b l i c k überblickt."[33)]

Wir wischen die Hindernisse der Begriffe, der Erinnerungen und Hoffnungen weg, werden eins mit dem Gewahrsein. Es ist nichts, was es mühsam zu entwickeln gilt; es ist und war schon immer da, aber verschüttet. Du siehst, was hier und jetzt ist, ohne es zu beziehen auf ein bestimmtes Interesse, einen Zweck, dem es dienen soll. Du gibst den Ehrgeiz auf, etwas, und sei es Befreiung, erreichen zu wollen. Du beginnst zu merken, daß es zwischen dir und den Dingen Raum gibt, daß alles gar nicht so überfüllt ist, wie es scheint. Im Raum ist Stille und Weite, in ihm mühen wir uns ab, den Blick starr auf ein Objekt unserer Begierde geheftet. Davon gewinnst du Abstand, dann wird alles leichter. Du bist losgelöst und ganz beteiligt. Nichts ist zu gewöhnlich, um ernst genommen zu werden. Nichts ist besonders heilig, du kannst mit allem arbeiten, was dir im Leben begegnet, alles kann dir dazu dienen, voranzukommen. "Wenn du gewöhnliche Situationen mit außergewöhnlicher Einsicht betrachtest, ist es, als fändest du einen Edelstein in einem Abfallhaufen."[34)]

Du gibt acht auf das ganze Umfeld der Situation, in der du dich befindest, auf jeden Schritt, den du tust. Alles ist einfach und präzis. Verweilst du bei nichts

---

33) MA, 47, D.A., S. 57 (Hervorhebung von Trungpa) vgl. MF, S. 4

34) MF, S. 83

Besonderem, so kannst du alles klar und intensiv wahrnehmen, wie es ist, wie es sich entwickelt. Du siehst das Ganze in allem Einzelnen, das Besondere als Ausdruck des Ganzen.

Du öffnest dich und entdeckst jenseits der Gedanken ursprüngliche intuitive Intelligenz, spontanes, lebendiges Gewahrsein, eine schöpferische, offene Art, mit Situationen umzugehen. Dem kannst du vertrauen, ohne Angst davor, Fehler zu machen. Wenn du deine gegenwärtige Verfassung und die Lage um dich herum auf umfassende Weise überblickst, ohne Ehrgeiz, Verspannung und Fixierung auf bestimmte, zu erreichende Resultate, siehst du, wie alles zusammenhängt und sich gegenseitig bedingt, und weißt intuitiv, wie du dich zu verhalten hast.[35)]

Die Grundsubstanz des Geistes ist offen wie der weite Raum. Sie kann alles umfangen. Das Gewahrsein selbst hat weder Anfang noch Ende. Die Welt, die wir zu sehen meinen, ist ein Traum. Befreiung heißt aufwachen. Aber im offenen Raum gibt es leuchtende Energie. Und doch sind 'offen', 'Raum', 'leuchten', 'Energie' Begriffe, die wiederum dazu tendieren, einen Schleier zu breiten über das, was ist. Wir brechen auf aus der Enge und Begrenztheit unserer Fiktionen, die durch das geprägt sind, was wir für uns erreichen wollen. Wenn wir den Nebel der Interessen und Interpretationen auflösen, die Wirklichkeit von ihnen entleeren, erfahren wir die Wirklichkeit als leer. Leere bedeutet die Annullierung aller Begrifflichkeit und Theorie, bedeutet Offenheit der Wahrnehmung. Sie soll nicht selbst zur Theorie erhoben werden, wir sollten nicht daran haften, alles als 'leer' zu erfahren. Nachdem wir alle unsere erlernten Vorstellungen wegge-

---

35) CT, S. 109, 163, D.A., S. 93, 137
MF, S. 154

wischt haben, tun wir das gleiche mit der Vorstellung der Leere. Wenn alle strebenden Regungen verlöschen, ist die Wirklichkeit ganz da. Die Leere wird nicht verstanden als Nichts, sondern als Positivum. Aber das Verlöschen ist primär ein absichtsloses Freiwerden von Hinderndem.[36)]

Nachdem wir durch alle Begriffe hindurchschauen, überwinden wir den Eindruck, daß 'wir' diese Transparenz sehen. Die Trennung zwischen Beobachter und Realität wird aufgehoben, denn beides sind wiederum Vorstellungen, die als Filter wirken. Das lösen wir auf. In dem Maß, wie wir offen werden, sehen wir, daß alles offen ist. Die begrenzten Formen der Dinge sind nicht so begrenzt, wie sie scheinen. Sie befinden sich in einem Wirkungsfeld und dieses Wirkungsfeld macht ganz wesentlich ihr Sein aus. Alles bewegt und entwickelt sich. Die Auflösung der Trennung zwischen Betrachter und Realität kann nicht vollständig beschrieben werden, denn Worte und Begriffe sind nicht die Erfahrung. Sie weisen nur auf partielle Aspekte der Erfahrung hin. "Über das Absolute Worte machen ... gleicht dem Bemühen, einen Duft mit den Händen einfangen zu wollen."[37)]

Freiheit erlangen heißt vordringen zu einer anderen, durch nichts bedingten Seinsweise.

"Die Seele ist ausgebreitet. Der Vogel, den man hört, der singt dann in einem selbst."[38)]

"Satori ist das Erlebnis, daß das Ich und das All absolut eins sind. Man erkennt, daß alles, Ich und das,

---

36) CT, S. 187 ff, D.A., S. 155 ff
H.W. Schumann, a.a.O., S. 181

37) H.W. Schumann, ebenda, S. 174
vgl. MF, S. 66
H.V. Guenther/Chögyam Trungpa, a.a.O., S. 27, 30

38) Shindai Sekiguchi in: G. Schüttler, Die Erleuchtung im Zen-Buddhismus, Freiburg/München 1974, S. 41

was um mich ist, leer ist. Alle Dinge sind nur Erscheinungen!"[39]

Was hier auf der Erde ist, wird radikal umgewandelt, neu erlebt. Das, was du vorher gesehen hast, das Gestaltete, bleibt bestehen und du bleibst in ihm. Aber du hast dich von ihm freigemacht und bist eingedrungen ins Gestaltlose. Der Weg geht hin und kommt hierher zurück - die Verbindung bleibt bestehen. Wesenhaft ist das, was unentstanden, unvergänglich, von nichts anderem abhängig und bedingt ist. Aber die letzte un-bedingte Wahrheit und Wirklichkeit der Leere und des Absoluten drückt sich aus in der empirischen Welt der Phänomene. Sie ist in allem. Alles Gestaltete kommt aus dem Gestaltlosen und ist mit ihm verbunden. Das Gestaltete ist selbst das gestaltlose Gestaltende, ohne daß es als Gestaltetes vernichtet wird. [40]

"... alle Dinge sind wie der leere wolkenlose Himmel und der nackte fleckenlose Geist wie ein durchsichtiges Vakuum ohne Umkreis oder Mittelpunkt."[41]

"Dein eigenes Bewußtsein, das zu nichts geformt und in Wirklichkeit leer ist und der (erkennende) Geist, leuchtend und glückselig - diese beiden sind unzertrennlich. Die Vereinigung von beiden ist der Dharmakaya-Zustand[42] vollkommener Erleuchtung. Dein

---

39) Yamada Kyozo in: G. Schüttler, ebenda, S. 49

40) Susumu Yamaguchi, Development of Mahayana Buddhist Beliefs, in Kenneth W. Morgan, The Path of the Buddha, New York 1956, S. 168, 173 f
H.V. Guenther/Chögyam Trungpa, a.a.O., S. 27

41) The Tibetan Book Of The Dead, W.Y. Evans-Wentz (editor) Oxford 1974, S. 91, D.A., Das Tibetanische Totenbuch, Olten/Freiburg 1977, S. 166

42) Dharmakaya - Das unzerstörbare, zeitlos-ewige Absolute, das Eine Wesenhafte in und hinter allem Gewesenen, Daseienden und Kommenden
vgl. H.W. Schumann, a.a.O., S. 136

eigenes Bewußtsein, leuchtend, leer und untrennbar von dem großen Strahlungskörper, hat weder Geburt noch Tod und ist das unveränderliche Licht ... Dies zu wissen genügt. Die Leere deines eigenen Geistes als Buddhaschaft zu erkennen und sie für dein eigenes Bewußtsein zu halten, läßt dich in dem (Zustand des) göttlichen Geistes des Buddha verharren."[43]

6) Emotionales Gleichgewicht

Wir beginnen am äußeren Rand unseres Ich-Bewußtseins. Gleich nach dem rastlosen Denken kommen die Gefühle - Angst und Stolz, Hoffnung und Erregung, Ärger und Ungeduld. Befreiung heißt Überwindung des Schmerzes der Einsamkeit, Überwindung der Sorgen, die du dir machst über deine Entwicklung und Zukunft.

In Gefühlen und Gedanken leben wir, in ihnen kommt zum Ausdruck, wie wir uns auf die uns umgebende Wirklichkeit beziehen.[44]

Es hat keinen Sinn, die Gefühle zu unterdrücken, wir nehmen sie wahr, erkennen sie an, aber geben ihnen nicht nach. Versuchen wir eine emotionale Regung auszumerzen, erreichen wir nur, daß sich eine andere an ihrer Stelle erhebt. Versuchen wir, die Schmerzen des Lebens mit einem falschen, aufgesetzten Lächeln zu ertragen, geraten wir in eine ausweglose Lage. Mühen wir uns ab, dem Leid aus dem Weg zu gehen, kalkulieren alles und beeilen uns, große Bögen um gefährliche Situationen zu schlagen, holt uns das Leid immer wieder ein.[45]

---

43) The Tibetan Book of the Dead, S. 96, D.A., S. 171 f

44) CT, S. 167, D.A., S. 141

45) MA, S. 24, 50, D.A., S. 28, 61

Emotionale Regungen entstehen aus sinnlichem und mentalem Kontakt mit Objekten der Wahrnehmung. Am meisten Leid verursacht uns die Regung der Gier. Die Leidenschaft, etwas ergreifen, besitzen, verschlingen zu wollen, hat etwas hysterisches. Im Hintergrund liegt das Bedürfnis, mit etwas vereint sein zu wollen, aber geblendet von Gier sehen wir nicht, daß wir schon eins damit sind. Etwas ergreifen und festhalten wollen ist ein fehlgeleiteter Versuch, Gefühle von Armut und Dürftigkeit zu kompensieren. In Wirklichkeit fehlt uns etwas anderes als die Objekte, die wir haben wollen. Das Bestreben, etwas zu besitzen, um vereint damit zu sein, isoliert uns gerade. Die Angst vor der Trennung trennt uns.[46)]

Ein erster Schritt zur Aufhebung des Begehrens liegt in der Bewachung der Sinnestore. "Die 'Sinne in Schranken halten' bedeutet, bei allem, was man sieht, hört, riecht, schmeckt, tastet und denkt, sich rein beobachtend verhalten, ohne Beimischung von Gefühlen der Zuneigung oder Abneigung."[47)] Im Fanatismus der Askese ist die Antwort nicht zu finden, ihm fehlt die Losgelöstheit.

"Die Zen-Meister berichten uns, daß sie Objekte der Außenwelt wahrnehmen, aber nicht durch sie gestört werden ... Man bemerkt jeden, den man auf der Straße sieht, man sieht ihm aber nicht mit einer emotionalen Neugierde nach."[48)] Du übst gleichmütiges Gewahrsein. Du löst dich vom Begehren, immer weniger tendiert dazu, dich zu faszinieren oder zu beunruhigen. Du bist dir des weiten Raumes bewußt, der um dich ist. Er ist zwischen dir und allem, was auf dich zukommt, alles geschieht in ihm.

---

46) CT, S. 226, D.A., S. 184

47) K. Schmidt, a.a.O., S. 21

48) G. Schüttler, a.a.O., S. 119

Du gehst den Gefühlen auf den Grund. Unter den oberflächlichen Aufwallungen entdeckst du ein tiefes Reservoir von Energie. Sie ist im ganzen Kosmos und in dir. Sie leuchtet, sie fließt in beweglichen Strömungsmustern ohne Ende, eine ihrer Formen ist Wärme. Ihr Fluß kann weder unterbrochen noch zerstört werden. Aber das Ego, das die letzte, erstarrte Transformation dieser Kraft ist, will sich ihrer bemächtigen, versucht sie umzuleiten, mit ihrer Hilfe ein begehrtes Objekt in sein Territorium hineinzuziehen und dort zu behalten. Du läßt los, du spürst das rhythmische Pulsieren der Energie, leistest keinen Widerstand sondern stellst dich darauf ein. Dann wirst du nicht von ihr überwältigt sondern kannst mit ihr arbeiten.

"Welch eine gewaltige Erfahrung, wenn das Leben wieder frei fließen kann; wenn die Knospen aufblühen, die Flüsse das Eis zerbrechen und das klare Wasser strömt."[49)]

Es ist ein Irrtum, zu meinen, Energie müßte immer zerstörerischen oder besitzergreifenden Charakter haben. Es gibt die Energie des intelligenten Sehens und spontanen Handelns, der Präzision und Klarheit. Der Regen fällt, die Sonne scheint, die Pflanzen wachsen, das Kind spielt. Aggressivität ist meist damit verbunden, daß du versuchst, dich zu verteidigen. Das brauchst du nicht - wenn du die Situation gelöst überblickst, kann sie nicht außer Kontrolle geraten.

Du bist bei dir, bist in der Mitte des Rades, ruhst in der Bewegung. Du erwartest von keinem etwas, nichts von außen. Was du besonders gern hast, das verschenkst du ohne zu zögern oder zu bedauern. Du gibst ein Stück deines Ego damit weg. Du wandelst die Energie deines

---

49) H.V. Guenther/Chögyam Trungpa, a.a.O., S. 58

Ärgers um in dynamisch ruhig fließende Kraft - du hältst innerlich still. Die Energie, die in der emotionalen Aufwallung steckt, kann umgesetzt werden in physische oder intellektuelle Tätigkeit, in Verständnis des anderen, Wertschätzung, Kommunikation.[50]

Befreiung heißt sich erinnern an etwas, das in der Tiefe lebt, das immer vorhanden ist und jederzeit zum Vorschein kommen kann. Aber es kann ein langer, oft schmerzhafter Entwicklungsprozeß erforderlich sein, bis die Erinnerung ganz lebendig, gegenwärtig und wirksam wird. Rückschläge und Erschöpfung sind Teil davon. Das, was neurotisch ist in dir, entdeckst du am ehesten, wenn du aufgerüttelt wirst durch Enttäuschung und Leid.[51]

"Indem man den Schüler von rückwärts unnachsichtig antreibt und von vorn energisch zurückweist, ihn in eine verzweifelte Lage treibt, entwickelt sich ein Druck, ohne den sich ein Satori selten ereignet."[52]

Der Prozeß der Befreiung ist einer organischen Wachstums. Es ist unmöglich, dich völlig umzukrempeln. Du akzeptierst dich wie du bist, versuchst nicht zu sein, wie du gerne wärst. Aber du bist anders, als du auf der Oberfläche zu sein scheinst.

Du beziehst nicht alles, was passiert, was du tust, auf etwas, das in der Zukunft geschehen soll, du erwartest keine Belohnung. Du bist auf dem Weg und gleichzeitig bist du am Ziel. Du versuchst nicht auf ehrgeizige Weise Befreiung als deine eigene Leistung zustande zu bringen um danach glücklich zu sein.

---

50) CT, S. 181 f, D.A., S. 149 f
MF, S. 69 f, 86 f

51) CT, S. 25, D.A., S. 26

52) G. Schüttler, a.a.O., S. 27

Du mühst dich nicht ab, ein Geheimnis zu ergründen, um jemand zu werden, der das Geheimnis kennt.[53)]

Emotionales Gleichgewicht entwickelt sich aus Geduld. Ungeduld schwindet, wenn du arbeitest und siehst, wie jede Tat in sich geschlossen und vollständig ist. Haß und Leidenschaft der anderen können dich nicht mehr überwältigen. An die Stelle der reaktiven treten die freisteigenden Gefühle. So kommt innere Heiterkeit aus dem Wissen, daß jeder, der sich um Befreiung bemüht, sie auch schließlich erreicht.[54)]

"Plötzlich explodierte der Sack ... des Chaos. Zugleich waren inneres Quälen und Leiden in das Nichts geflogen, und das Selbst, die Welt, alles wurde eins. Eine erstaunliche, plötzliche Wende!"[55)]

Freiheit ist tiefer, grenzenloser Friede.

7) Auflösung des Ego-Bewußtseins und des Ego-Verhaltens

Im Grunde gibt es nur weiten offenen Raum. Im Raum ist Energie, ursprüngliche Intelligenz, spontan lebendiges Gewahrsein, weit und offen wie der Raum selbst.

Es bilden sich Wirbel. Sie drehen sich um sich selbst, schneller und schneller. Es sind Wirbel des ursprünglichen, alles durchdringenden Bewußtseins. Sie werden ihrer selbst bewußt als Wirbel. Die Trennung ist da.

---

53) MA, S. 60, 62, D.A., S. 74, 76
CT, S. 64, D.A., S. 60

54) H.W. Schumann, a.a.O., S. 72

55) Tamaki Koshiro in: G. Schüttler, a.a.O., S. 55

Auf der einen Seite gibt es die Wirbel, auf der anderen den weiten Raum um sie herum. E s v o l l z i e h t s i c h ein Prozeß der Wahrnehmung. Beides bekommt den Anschein fester, dauerhafter, greifbarer Existenz - Raum und Wirbel. Dadurch, daß sich die Wirbel als abgegrenzt sehen von dem, was sie umgibt, entsteht der Eindruck von Gegenständlichkeit. Innen und außen bedingen und konstituieren sich gegenseitig. In der Trennung zwischen festen, gesonderten Wirbeln und dem sie umgebenden Raum fehlt aber das Gleichgewicht - es ist, als ob etwas nicht stimme, als ob etwas verloren gegangen sei. Mehrere Wirbel bündeln sich zusammen. Aus einer kontinuierlichen Kette von aufflackernden Wahrnehmungsvorgängen entsteht der Anschein eines 'Ich', eines Bewußtseins, das sich durch die Prozesse der Wahrnehmung hindurchzieht. Dieses Ich kann sich wiederum selbst betrachten als äußeren Gegenstand - äußerlich in Bezug auf den Wahrnehmungsvorgang selbst.

Das gesonderte, abgegrenzte Ich versucht seine unsichere Existenz zu schützen, zu erhalten. Es streckt seine Fühler aus. Das, was es um sich herum vorfindet, erscheint entweder als begehrenswert, als bedrohlich oder als gleichgültig. Alles, was geschieht, wird einer zentralen Schaltstelle gemeldet - die Reaktionen kommen schnell und automatisch. Das Begehrenswerte versuchen wir zu ergreifen, das Bedrohliche von uns wegzuschieben, das Gleichgültige zu ignorieren. Wir beginnen all dies Geschehen zu überdenken und zu bewerten, Begriffe und Kategorien anzuwenden. Wir bestätigen uns unsere Existenz und interpretieren sie, wir suchen Sicherheit. Schließlich ergibt sich ein Strom von Gedanken und Gefühlen, die unregelmäßig und rastlos aufeinander folgen.[56)]

---

56) CT, S. 122 ff, D.A., S. 108 ff
MF, S. 20 ff

Das ist deine Existenz, wie du sie kennst. Um Freiheit zu erlangen, gibst du den Wunsch auf, sie zu erhalten und zu befestigen. Du baust die Radaranlage ab, die permanent dein Territorium abtastet um Eindringlinge zu melden. 'Dein' und 'mein' Territorium gibt es nicht - überall ist Niemandsland. Du brauchst kein privates Territorium, in dem du bestimmen kannst, der Raum ist weit und offen und für alle da. Du fängst nicht damit an, in das Gebiet einzumarschieren, das ein anderer für sich beansprucht, sondern öffnest dein eigenes.

Du hörst auf, zu konkurrieren, besser sein zu wollen als andere. Was du vor ihnen und dir selbst versteckst, das beginnst du bloßzulegen. Wenn du dich auf diese Weise öffnest, nicht mehr jeden deiner Schritte und deine ganze Umgebung ängstlich beobachtest, um ja nicht die Kontrolle zu verlieren, dann kannst du auch anderen wirksam helfen.[57)]

Auf der einen Seite bist du, du lebst. Auf der anderen Seite hast du eine Vorstellung von dem, was du bist, von dem, was ist. Zwischen beidem verläuft ein Riß. Er schließt sich, wenn du durch die Vorstellung hindurchsiehst. Du hörst auf, dir und allen anderen ein Theaterstück vorzuspielen, deine Version dessen, was mit dir geschieht.

Du gibst deinen Schatten auf, der alles beobachtet, kommentiert und meldet, der dir sagt, ob du gut oder schlecht vorankommst, der immer etwas sucht, woran er sich festhalten kann.

Aber wo liegt der Unterschied zwischen dem beobachtenden Schatten und dem übersichtlichen, alles durchdringenden Gewahrsein? Der Schatten hat Angst, er steht unter dem Zwang, sich bewähren zu müssen, er ist eng verbunden mit dem Bild, das du hast von dir

---

57) MF, S. 22, 29, 108, 114

selbst, er arbeitet mit Begriffen und Kategorien. Das Gewahrsein ist ungeteilt, losgelöst, es durchbricht diesen Nebel.

Wir sehen das Ego als Aufflackern von Gier und Verblendung, wir schließen, daß es keinen Bestand hat. Aber damit formulieren wir einen Begriff von Egolosigkeit. Wir bestellen einen Wächter, der aufpaßt, daß es sich nicht wieder erhebt. Unser Bemühen, das Ego zu besiegen, wird vom Ego usurpiert. Es kann alles für seine Zwecke verwenden. Es imitiert das meditative Leben. Es ist voll von unersättlichem Begehren nach höherem Wissen, höherer Tugend. Es benützt eine Art Selbsthypnose um alles, was es irritierend oder nicht wünschenswert findet, aus der bewußten Wahrnehmung auszuschalten. Es kann die Mauern seines Gefängnisses scheinbar unendlich weit wegschieben, es kann bei der Vorstellung vom grenzenlosen Raum, vom grenzenlosen Bewußtsein, von der Leere verweilen. Es schwingt sich auf zu den höchsten Höhen, stürzt aber ab.

Wir geben auch den zweiten Wächter auf.[58)]

Wir brauchen keine Unterhaltung, keine Ablenkung, keine Zerstreuung mehr. Wir sind bei uns. Wir sträuben uns nicht mehr dagegen, allein zu sein. Wir sind dazu in der Lage, wir sind es gerne. Wir brauchen den Wirbel auf der Ebene der Erscheinungen nicht. Die Buddha-Natur ist in uns und in allem, was ist, in allem, was geschieht. Im Absoluten, das wir in uns ahnen, besitzen wir sie bereits. Unsere Identität mit ihr war nie wirklich unterbrochen, es geht nur darum, sie erlebnishaft zu realisieren.

---

58) CT, S. 73 ff, 143 ff, D.A., S. 66 f, 122 ff
MF, S. 13

Du wirst eins mit deinem eigentlichen Wesen. Was bleibt, ist leuchtende Energie. Du hast deine Vorstellungen von Form, Farbe und Klang aufgelöst, jetzt nimmst du sie wahr, wie sie sind.[59)]

Was erwacht, ist das seiner selbst gewisse, echt autonome Subjekt, das seine Krise überwunden hat. Es ist nicht mehr abgetrennt von seiner Umgebung sondern überindividuelles, hindernislos in sich ruhendes Selbstsein. Das Ego ist die sekundäre Erscheinung, das Hinzugefügte. Der Schmetterling verwandelt sich in eine Puppe um diese zu zerbrechen. Die Puppe verneint sich von sich selbst aus und wird frei, wird zum wahren, eigentlichen Schmetterling. Der war auch in der Puppe, aber noch unentfaltet. Er mußte nur die Hülle zerbrechen.

Aber ist nicht Nirvana das absolute Verlöschen?

"Der Buddha lehnte ... das Postulat ... eines reinen, absoluten, unsterblichen Geistes ab, aber deshalb, weil die Gefahr bestand, daß dieses Dogma die Intelligenz zufriedenstellte und dadurch das Erwachen des Menschen verhinderte."[60)]

Das Leben, zu dem du wiedergeboren wirst nach dem Tod des profanen, ist unmöglich zu beschreiben.[61)]

"... der Buddha führt die indische mystisch-asketische Tradition fort: er glaubt an eine 'Befreiung im Leben', aber er lehnt es ab, sie zu definieren."[62)]

Tantrische Buddhisten sprechen von leuchtender Energie. Der Gefahr, daß auch diese Worte uns den Blick auf das Unbedingte verstellen können, sind sie sich bewußt. Sie haftet allen Worten an, dem Begriff der 'Leere' wie dem des 'Absoluten'.

---

59) CT, S. 232, D.A., S. 188
MF, S. 150 f

60) Mircea Eliade, a.a.O., S. 168, D.A., S. 172

61) ebenda, S. 170, D.A., S. 174

62) ebenda, S. 171, D.A., S. 175

8) Aktives Nirvana

Weder der Versuch, dem Leben zu entfliehen, noch der, einen utopischen geistigen Zustand zu erreichen, führt zur Befreiung. Freiheit heißt tätig sein. An den Aufgaben und Problemen des täglichen Lebens setzen wir an, geben acht auf unsere innere Verfassung und auf die äußere Situation. In der Meditationsübung entwickeln wir übersichtliches, alles durchdringendes Gewahrsein. Aus dieser geht es ein in die Alltagspraxis. Aktivität ist Meditation, Meditation ist Aktivität. Wir arbeiten mit der Energie, die alles durchdringt, wir folgen ihren Strömungsmustern. Wir überwinden die Strategien des Ego, wollen nichts für uns selbst. Auf diese Weise ist unser Blickfeld nicht eingeschränkt, wir sehen klar, was ist, was nottut. Wir setzen die Kraft ein, die in uns ist.

Das Gewahrsein der gegenwärtigen Situation ist frei von Erinnerungen an Vergangenes. Es ist auch frei von Erwartungen in Bezug auf Künftiges, die dazu tendieren, uns so zu beschäftigen, als wäre dies schon da. Genau wie egoistische Interessen schränken derartige Regungen unsere Sicht dessen ein, was jetzt ist. Lösen wir sie auf, entdecken wir ungeahnte Reserven von Energie.[63)]

Es geht nicht darum, sich angestrengt zu konzentrieren und aufzupassen, daß die Konzentration nicht abhanden kommt. Befreiung heißt nicht Erlangen von kommerziell verwertbarer Konzentration. Geduld, Willenskraft und Beharrlichkeit zu entwickeln, das klingt wie eine gute Strategie für einen Geschäftsmann, aber diese Art von Selbstentfaltung funktioniert nur im ganzen Kontext des Weges der Befreiung (vgl. Aufhebung des Ego).[64)]

---

63) MA. S. 68 ff, 73, D.A., S. 85 ff, 92
CT, S. 103, 218, D.A., S. 89 (Hier fehlt ein Satz), 179 f

64) MA, S. 63, D.A., S. 77 f
MF 115 f

Wirkliche Spontaneität erfühlt die Grundlage und Struktur jeder Situation, die in ihr enthaltenen Möglichkeiten. Bist du nicht damit beschäftigt, dich abzusichern, kann die Energie, die in dir ist, in die Situation einströmen. Emotionale Erregung, Angst und Spannung stören dabei. Du lernst mit der Zeit. Es gibt schon Ansätze von spontangesteuertem Gelingen. Du läßt immer mehr los, hörst auf, zu kalkulieren und gerätst in erhebliche Schwierigkeiten.

Was du zunächst für Spontaneität hältst, sind augenblickliche Launen und Regungen, plötzliche, impulsive Ideen, Bewegungen, reflexhafte Reaktionen. Noch bist du äußeren Einflüssen und innerer Unausgeglichenheit unterworfen. Aber auf diese Weise kommt zum Ausdruck, was noch nicht stimmt. Gehst du hindurch, hast du mehr davon, als hättest du es vermieden. Je größer die Schwierigkeiten, in die du gerätst, desto mehr Energie entwickelst du, dich aus ihnen zu befreien. Du bist unermüdlich tätig, aber du arbeitest nicht wie verrückt, unter Streß, sondern ruhig und beharrlich. Wirklich arbeiten heißt die Beziehung zu spüren zwischen der Erde und dir. Du beziehst dich auf alltägliche Aufgaben und Probleme in einer einfachen, präzisen und direkten Weise, dann bist du im Gleichgewicht. Gut lernen kannst du das, wenn du materiell produktiv tätig bist. Du siehst die einzelnen Handgriffe und ihren Zusammenhang. Du bist des Raumes und der Atmosphäre gewahr, in der die Aktivität geschieht. Du hastest nicht, gibst acht auf Anfang und Ende. Jeder Schritt, den du tust, jede Lage, die sich entwickelt, spiegelt deine innere Verfassung wider und hat somit ihre Bedeutung.

Zwischen der Einsicht, die wir erreichen, und der Art und Weise, wie wir arbeiten, besteht eine dialektische Beziehung. Wir handeln im Licht unseres Gewahrseins.Ist es nicht offen und lebendig, wird

unser Tun schwerfällig und ungeschickt. Präzises, klares Gewahrsein ermöglicht hindernisloses Tun. Einheit von Hand- und Kopfarbeit ermöglicht die Entwicklung von übersichtlichem, alles durchdringendem Gewahrsein. Wir befinden uns immer in einem Wirkungsfeld. Was wir tun, wirkt sich auf andere aus. Das ganze Feld wirkt auf uns.[65)]

Du gehst deinen Weg auf der Erde von allen Bindungen befreit. Inmitten der Unterschiedenheit bist du losgelöst von allen Unterschieden. In Raum und Zeit existierend, bist du nicht von ihnen beschränkt. Dein Leben ist in sich ruhend, dein Tun ist wahr, vom Zweifel radikal gelöst.

Freiheit heißt leben wie ein Krieger, der es wagt, zu s e i n .

Im Grunde seines Wesens ist er tapfer, bereit zu kämpfen, wo es nötig ist. Er hat einen Sinn für das Geheimnisvolle der Wirklichkeit. Frei von Gedanken an Sieg oder Niederlage, ohne Angst vor Schmerz oder Tod gleitet er durch alles hindurch.[66)]

"Nun, die wahre Natur des Erwachtseins ist es, drei Werte zu besitzen; das Große Aufhören, welches die vollkommene Beseitigung der zwei behindernden Verschmutzungen[67)] mitsamt den damit verbundenen Ge-

---

65) MF, S. 76, 79 f, 83 ff
H.V. Guenther/Chögyam Trungpa, a.a.O., S. 4 f, 30 f, 61 f

66) MA, S. 66, D.A., S. 82 f
MF, S. 136

67) Die zwei behindernden Verschmutzungen sind widerstrebende Gefühlsregungen und dürftige Vermutungen über die Wirklichkeit
Kalu Rinpoche (Karma Drubgyud Tendzin), Die Grundlagen der buddhistischen Meditation, Wien 1977, S. 34

wohnheiten ist; das Große Verwirklichte Gewahrsein, das genaues, fehlerfreies Sehen ist, nicht durch all die Erscheinungen des Unterscheidens verworren; und der Große Edelgesinnte Geist, dies ist die Aktivität, die fortwährend und allerfüllend aus spontaner barmherziger Fürsorge entsteht und für das Heil der Lebewesen wirkt."[68)]

9) Mitempfinden

"Das mahāyānische Mitleid ist ein intensives, fast leidenschaftliches Mitempfinden: Solidarität mit allen leidenden Wesen aus der Überzeugung der essentiellen Identität heraus. Der andere ... das bin im Kern ich selbst."[69)] Versuchst du auf naive Weise denen zu helfen, mit denen du in Berührung kommst, verausgabst du deine Energie und machst das, was schlimm ist, schlimmer. Der Versuch, jemandem zu helfen, geschieht üblicherweise in dem Kontext: 'Ich bin reich und du brauchst Hilfe, weil du nicht so bist wie ich.' Mitempfinden ist selbstlos, nicht zentriert. Es geschieht weder für den anderen noch für dich, sondern weil die Situation es erfordert. Du hilfst nicht, um dich selbst als großmütig bewundern zu können. Mitempfinden heißt nicht, einen anderen in dein Territorium locken, es heißt auch nicht, ihn höflich anreden, ihm schmeicheln, freundlich lächeln. Es liefert keine Krücke und keine Maske, es ist unnachsichtig. Es erfordert Festigkeit; die Situation kann auch Härte verlangen, du bist ihr Werkzeug.

---

68) Kalu Rinpoche, ebenda, S. 25

69) H.W. Schumann, a.a.O., S. 163

Mitempfinden erfordert Disziplin und Geduld. Zuerst bauen wir unsere Abgrenzungen dem anderen gegenüber ab. Dann freunden wir uns mit uns selbst an, hören auf uns zu quälen und Teile von uns zu hassen. Wenn wir immer mehr klar sehen, was ist, können wir vorsichtig anfangen zu helfen.

Die Essenz des Mitempfindens ist Großmut und Furchtlosigkeit. Es hat Raum aber keine Richtung, es wird zur Atmosphäre unseres Lebens, unserer Brücke zur Außenwelt. Wir erfahren nicht nur Ruhe und Frieden, sondern auch Wärme. Du bist da, offen. Die Situation entwickelt sich, es gibt kein Zögern, die Aktivität geschieht. Dein Bezugspunkt ist nicht dein eigenes Wohl, sondern das der Gesamtheit aller fühlenden Wesen. Was du lernst, gibst du weiter, das ist eine Art, es zur Wirkung zu bringen.[70]

"An die Stelle des Habenwollens tritt das Gebenwollen."[71]

Mitempfinden ist sowohl Ausdruck als auch Medium von Erkenntnis. Die Erkenntnis der Leere, der absoluten Realität, wird erlangt durch Arbeit für das Wohl des anderen.[72]

Die Auflösung des Ego besteht darin, daß du dich dem anderen Menschen gegenüber entleerst, ihm seiner Situation gemäß ganz selbstlos antwortest.

Es ist eine Odyssee ohne Ende. Erwacht, befreit lebst du aus der Tiefe deines Innern. Dein Leben erfüllt sich in dem, was du tust.[73]

---

70) CT, S. 97 ff, 107, D.A., S. 85 ff, 92
MF, S. 91 f, 108

71) Shindai Sekiguchi in: G. Schüttler, a.a.O., S. 43

72) Susumu Yamaguchi in: K.W. Morgan, The Path of the Buddha, S. 173

73) MF, S. 152

IV Über den Freiheitsbegriff des mexikanischen Schamanismus

Der klassische Schamane fastet und tanzt. Er heilt. Er sieht in der Krankheit eine Kraft wirken, eine Macht. Es ist ein Dämon, den er austreiben, oder dem er die geraubte Seele des Kranken wieder entreißen muß. Daß die Krankheit den Menschen angreifen, ihn auszehren kann, das liegt daran, wie er sein Leben lebt, wo er Fehler macht, wie er aus dem Gleichgewicht gerät. Der Schamane braucht Energie, um gegen die Krankheit zu wirken. Die hat er entwickelt auf seinem Weg, auf dem er schwere psychische und physische Belastungen überwunden hat. Manchmal muß er Seuchen bekämpfen, die ganze Dörfer überfallen.

Er trommelt und singt. Er ruft seinen Schutzgeist herbei. Seine Individualität stirbt. Er wird eins mit einer Kraft, einer Macht, die größer ist als das 'Ich', das er auch ist. So kann er auf das Wetter einwirken, Frost oder Regen herbeirufen. Er wirkt auf die Mächte ein, welche die Schritte der wilden Tiere lenken. Er wirkt darauf hin, daß diese Mächte bei den Quellen in der Nähe des Dorfes ihre Wohnung nehmen, oder er reist zum Meeresgrund, um die Herrin der Seetiere zur Absendung großer Walroßherden zu bewegen. So schafft er günstige Bedingungen für die Jagd. Den richtigen Zeitpunkt erkennt er aus Zeichen der Natur. Er achtet die Tiere der Wildnis. Nur diejenigen dürfen erlegt werden, deren Fleisch die Menschen brauchen um zu überleben. Die wilden Tiere sind heilig. Ihr Fleisch hat heilende Wirkung. Der klassische Schamane ist Mittler zwischen Diesseits und Jenseits, zwischen der menschlichen Gemeinschaft und den Bereichen der Wirklichkeit, zu denen nicht alle Zugang haben. Er leitet Rituale der Initiation, ist bei Geburt und Tod von Stammesmitgliedern dabei. Er schafft die Seele des Verstorbenen

hinüber in die andere Welt.

Die Grenzen des 'Ich' löst er auf. So kann er andere Bereiche der Wirklichkeit berühren, sich in ihnen bewegen. Er besucht den Himmel, das Geister- und Seelenreich, und erfährt dort alles, was er wissen muß. Ursache und Heilmittel von Krankheit kann er am besten erfahren von den Mächten, die Krankheit verursachen. Sie wissen, was nottut. Vielleicht nimmt der Herr der Tiere Rache für Frevel, die auf der Jagd begangen worden sind.

Er begegnet den Kräften der Wildnis, bringt ihnen Opfer. Er reist in die Unterwelt, findet Zugang zur Energie von Schamanen, die auf der Erde verstorben sind. Diese Energie wird sein Schutzgeist oder Helfer. Mächte und Wesen aus anderen Regionen rufen ihn an, gehen in ihn ein. Er vereinigt sich mit ihnen.

Im Verband des Stammes leistet der Schamane Arbeit von wesentlicher Bedeutung. Neben der Sicherung des Jagderfolges leitet er Pflanzenvermehrungsriten. Man fragt ihn um Rat vor Kriegszügen und bei der Lösung von Konflikten innerhalb des Stammes. Er gibt Aufschluß über Hinterhalte und über Ursachen von Krisen. Gegen Feinde gerichtet, wird seine Kraft zur tödlichen Waffe.

Er ruht in sich selbst. Seine Arbeit ist nicht abhängig von der Kenntnis eines Ritus, nicht von der Autorität eines Amtes, einer Position. Meistens sind seine Funktionen getrennt von denen des Häuptlings. Aber unter besonderen Bedingungen kann es notwendig sein, daß er Häuptling wird. Seine Legitimation beruht allein auf der ihm innewohnenden und in seinem Handeln sich äussernden Kraft, nicht auf formalen Bedingungen irgendwelcher Art. Seine Tätigkeit ist immer spontan und eher durch die unmittelbaren Umstände bestimmt als durch einen überlieferten Kult mit festliegendem Ritual. Aber er kann sich vom Zauberarzt und Medizinmann hinentwickeln zur Gestalt des Priesters und

dessen Funktionen mitübernehmen.[1)]

Der Schamane der Gegenwart lebt unter den Bedingungen sozialer Desintegration. Der Stamm ist zerschlagen. Er lebt allein. Wissen und Kraft helfen ihm, für sich darauf hinzuarbeiten, daß er die Ganzheit des Selbst erlangt. Er gibt das Wissen weiter, zu dem er Zugang hat. Der Weiße interessiert sich in seinen Augen nur für den bloßen Schatten aller Dinge und bemüht sich sogar, die Realität, die dahinter liegt, zu ignorieren und zu leugnen.

Mit Bulldozern fährt er über das Land, immer zwei zugleich, eine schwere Ankerkette dazwischen gespannt. Um für ein paar Jahre Weideland und für viele Jahre Wüste zu schaffen, entwurzelt er die Nußbäume, unter denen die Indianer im Herbst ihre Vorräte an Nahrung sammeln.

Was der Schamane tut, wenn er sieht, wie die Natur zerstört wird in indianischem Vertragsland - heute - das entscheidet er aus seiner Situation heraus, als Einzelner. Vielleicht sucht er Bundesgenossen. Vielleicht sieht er, daß die Arbeit an sich selbst und die Lösung sozialer Probleme sich gegenseitig be-

---

1) "Die Schamanen sind Wesen, die sich im Schoß ihrer jeweiligen Gesellschaft durch bestimmte Züge hervortun, welche innerhalb der Gesellschaften des modernen Europa die Zeichen einer 'Berufung' oder doch einer 'religiösen Krise' sind. Sie sind von der übrigen Gemeinschaft durch die Intensität ihres religiösen Erlebnisses abgesondert. Man würde also mit besserem Grund den Schamanismus unter die Mystiken einreihen als unter das, was man gewöhnlich mit Religion bezeichnet."
Mircea Eliade, Le Chamanisme et les Techniques Archaïques de l'Extase, Paris 1968, S. 24, D.A., Schamanismus und archaische Extasetechnik, Zürich/Stuttgart 1957, S. 17

dingen.[2]

Einem Yaqui-Schamanen[3] der Gegenwart begegnet der amerikanische Ethnologe Carlos Castaneda im Sommer des Jahres 1960 in einer Grenzstadt Arizonas. Er schreibt eine Dissertation über Heilpflanzen und Peyote bei dem Ethnomethodologen[4] Garfinkel. Der Indianer sagt, er solle ihn einmal in Mexiko besuchen. Bevor er das tut, liest Castaneda sämtliche Literatur, die ihm für sein Vorhaben relevant zu sein verspricht. Der Schamane Juan Matus will nicht über das Wissen sprechen, zu dem er Zugang hat, schlägt aber vor, zusammen eine Wanderung durch die Wüste zu unternehmen. Es wird die erste von vielen.

---

2) Doug Boyd, Rolling Thunder, Erfahrungen mit einem Schamanen der neuen Indianerbewegung, München 1978, S. 43 f, 90
W. Krickeberg/H. Trimborn/W. Müller/O. Zerries, Die Religionen des alten Amerika, Stuttgart 1961, S. 106, 119, 182, 305, 310, 356, 363, 369 ff
H. Kirchner, Ein archäologischer Beitrag zur Urgeschichte des Schamanismus, in: Anthropos, Bd. 47, 1952, S. 256, 260, 267 f

3) Über die Schamanen der Yaqui wird von jesuitischen Missionaren berichtet, daß sie in die Einsamkeit der Sierra hinausgingen, um dort ihre Schutzgeister in der Gestalt von wilden Tieren zu treffen.
E.H. Spicer, Yaqui, in: Perspectives in American Indian Culture Change, Chicago 1961, S. 17, nach H.P. Duerr, Traumzeit, Über die Grenze zwischen Wildnis und Zivilisation, Frankfurt/Main 1978, S. 100 f
Ob es sich bei dem Schamanen, dessen Pseudonym Juan Matus lautet, unbedingt um einen Yaqui handelt, ist allerdings nicht sicher. "Die Yaqui bieten sich geradezu an, einem Indianer, dessen Anonymität man wahren will, eine ethnische Identität zu geben."
ebenda, S. 289

4) Die Ethnomethodologen versuchen durch gezielte Provokationen Aufschluß zu erhalten über unbewußte und nicht hinterfragte Voraussetzungen des Alltagshandelns und des Alltagsbewußtseins.

"... meine wissenschaftliche Arbeit war vergessen, oder bekam zumindest eine neue Richtung, wurde in Bahnen geleitet, die von meiner ursprünglichen Absicht Welten entfernt waren,"[5] beschreibt Castaneda den Fortgang seiner Arbeit. Er wird Lehrling des Schamanen, er begibt sich auf einen Weg des Wissens oder der Befreiung.

---

5) Carlos Castaneda, The Teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge, Harmondsworth 1974, S. 14, D.A., Die Lehren des Don Juan, Ein Yaqui Weg des Wissens, Frankfurt/Main 1977, S. 12 (Sämtliche Bücher Castanedas liegen nur in englischer Originalfassung vor; die Feldnotizen waren aber ursprünglich in spanischer Sprache abgefaßt, weil sich der Indianer und der Ethnologe in dieser Sprache am besten verständigen konnten.)

1) Das Ungleichgewicht anerkennen und auf Gleichgewicht hinarbeiten

"Der Wind rauschte leise und dann hörte ich das ferne Bellen eines einsamen Hundes... 'Das Bellen des Hundes ist die nächtliche Stimme eines Menschen', sagte Don Juan. 'Sie kommt aus einem Haus in diesem Tal gen Süden. Ein Mann schreit durch seinen Hund - denn sie sind als Sklaven Gefährten fürs Leben - seine Traurigkeit, seine Langeweile hinaus. Er fleht seinen Tod an, zu kommen und ihn von den stumpfsinnigen, trostlosen Ketten seines Lebens zu befreien ... Dieses Bellen und die Einsamkeit, die es erzeugt, all das spricht von den Gefühlen der Menschen ..., der Menschen, für die das ganze Leben war wie ein gewisser Sonntagnachmittag, ein Nachmittag, der nicht gerade erbärmlich, aber heiß und stumpfsinnig und bedrückend war. Sie schwitzten und machten eine Menge Wirbel. Sie wußten nicht, wohin sie gehen, was sie tun sollten. Dieser Nachmittag hinterließ ihnen nur die Erinnerung an kleine Ärgernisse und Langeweile, und dann, plötzlich, war er vorbei. Schon war es Nacht geworden.'"[6)]

---

6) Carlos Castaneda, Tales of Power (künftig abgekürzt als TP), New York 1974, S. 285 f, D.A., Der Ring der Kraft, Don Juan in den Städten, Frankfurt/Main 1976, S. 318 f
Sobald die Berichte 'Journey to Ixtlan' (1972) (vgl. die folgende Seite) und 'Tales of Power' (1974) erschienen waren, wurde an Raubübersetzungen gearbeitet (copyright by Don Juan, Don Genaro und Carlos). Diese Übersetzungen erschienen in kleiner Auflage viel schneller als die des Fischer Verlags. 'Tales of Power' wurde hier mit 'Erzählungen der Macht' übertragen, weil es sich um Berichte von Erfahrungen handelt, die der Ethnologe zunächst nur zur Kenntnis nehmen, nicht aber selbst vollziehen, geschweige denn herbeiführen konnte.

Überdenkst du dein Leben und kommst zu dem Schluß, du seist hin- und hergeworfen worden, gegen deinen Willen in diese oder jene Richtung gedrängt, geschädigt und verbogen, dann gibt es nur eins: Du fängst an, auf Gleichgewicht und Autonomie hinzuarbeiten. Freude, Schmerz, Trauer und Kampf, das ist dein Los wie das eines jeden Menschen, aber es ist nicht unvermeidbar, davon überwältigt zu werden. Du akzeptierst das, was du bist, als Herausforderung und fängst an, damit zu arbeiten. Schlägst du den Weg der Befreiung ein, weißt du zunächst nicht, was du willst. Deine Intention ist unklar, deine Erwartungen sind hochgeschraubt und festgelegt, du hast keine Ahnung von den Härten, die du durchstehen mußt. Langsam fängst du an zu lernen und bist erstaunt darüber, was das heißt, was mit dir geschieht. Du hast Angst und willst zurück. Überall lauert die Angst, willst du aber wirklich lernen, so überwindest du sie.[7)]

"... ein Krieger geht von der Gewißheit aus, daß sein Geist aus dem Gleichgewicht geraten ist; dadurch,daß er in vollkommener Selbstkontrolle und Bewußtheit, aber ohne Eile oder Zwang lebt, tut er sein Äußerstes und Bestes, um sein Gleichgewicht zu erlangen.

In deinem Fall, wie im Fall eines jeden Menschen, war dein Ungleichgewicht durch die Summe aller deiner Handlungen bedingt."[8)]

---

7) Carlos Castaneda, The Teachings of Don Juan, S. 84, D.A., S. 7O
Journey to Ixtlan, The Lessons of Don Juan, Harmondsworth 1974 (künftig abgekürzt als JI), S. 124 ff, D.A., Reise nach Ixtlan , Frankfurt/ Main 1977, S. 111 f

8) TP, S. 34, D.A., S. 35

2) Die persönliche Geschichte auslöschen

Für gewöhnlich suchen wir Bestätigung und Anerkennung in unserer Umgebung. Wir vergleichen uns mit anderen, andere vergleichen sich mit uns. Dabei relativ gut wegzukommen ist unser Trost, unsere Stütze. Unter denen, mit denen wir zu tun haben, gibt es einige, denen wir fast alles erzählen, was wir tun. Erzählen wir etwas nicht, hat das seinen besonderen Grund; es ist als Nicht-Erzähltes in der Kommunikation präsent. Aber wir erzählen nicht nur, wir begründen auch alles. In uns steckt ein zwanghaftes Verlangen, unser Verhalten zu rechtfertigen - deshalb versuchen wir es zu erklären. Wir brauchen und suchen jemand, mit dem wir einen Konsens herstellen können darüber, daß unser Verhalten gerechtfertigt ist. Auf diese Art erreichen wir, daß es Leute gibt, die uns so kennenlernen, daß sie uns mit ihren Gedanken festlegen. Sie haben ein bestimmtes Bild von uns, das für sie als selbstverständlich und erwiesen gilt. Es ist gekennzeichnet durch spezifische Charakteristika unseres Verhaltens, das wahrgenommen wird im Vergleich mit und in der Abgrenzung gegen das von anderen. Begegnen wir jemand nach längerer Zeit zum ersten Mal wieder, sieht er uns mit gutem Recht als 'ganz den alten'.

Was du tust, worum es dir geht, wer du bist ist für den anderen seit jeher völlig klar. Er erwartet auch ganz bestimmte Entscheidungen und Taten von dir. Das beeinflußt dich. Ob du dich seinen Erwartungen entsprechend verhältst oder das Gegenteil davon tust, sie wirken sich auf dich aus. Das Bild, das man von dir hat, und die Erwartungen, die aus ihm hervorgehen, bilden ein Band, eine dünne Leine an der ein Haken hängt. Den Haken hast du geschluckt.

Auf diese Weise bist du immer erreichbar. Gleichgültig wie lang die Leine ist, du bist in Reichweite, man kann bestimmte, weitgehend vorhersehbare Reaktionen bei dir bewirken. Du bist immer erreichbar auch ohne

es zu wollen und ohne es zu merken.

"Die Schwarzen Magier sind unsere Mitmenschen. Und da du zu ihnen gehörst, bist auch du ein Schwarzer Magier. Denk mal einen Augenblick nach! Kannst du von dem Weg abweichen, den sie dir vorschreiben? Nein. Dein Denken und dein Handeln sind auf ewig nach ihren Bedingungen festgelegt. Das ist Sklaverei. Ich dagegen habe dir Freiheit gebracht. Freiheit ist teuer, aber der Preis ist nicht unerschwinglich."[9)]

Du trennst dich langsam, Stück für Stück, von deiner persönlichen Geschichte. Du hörst auf, die Last der Vergangenheit mit dir herumzuschleppen, du wirfst sie ab. Du erzählst und begründest nicht mehr alles. Diejenigen, die dich gut kennen, verläßt du zunächst. An wem dir liegt, den triffst du ab und zu, berührst ihn leicht, fragst ihn nicht aus, verlangst nicht, daß er sich rechtfertigt. Du beginnst dich selbst auszulöschen als denjenigen, der altbekannt und einschätzbar ist. Du zerschneidest das Band der Gedanken und Erwartungen. Sie berühren dich nicht mehr. Du suchst nicht Anerkennung und Bestätigung sondern Makellosigkeit deines Tuns und Fühlens, deren Maßstab du in dir selbst trägst. Niemand kennt dich mit völliger Gewißheit. Du lernst erreichbar und unerreichbar zu sein, der Situation gemäß. Du hörst auf, immer wieder die selben Gedanken umzuwälzen, die sich auf Ereignisse der Vergangenheit beziehen. Du kannst sie berühren, aber nur als Bezugspunkte, du grübelst nicht mehr über sie nach.

---

9) TP, S. 28 f, D.A., S. 29

Freiheit heißt Unabhängigkeit. Du gehst deinen Weg und lernst aus eigenen Erfahrungen. Alles, was du brauchst um zu leben, ist da. Du klammerst dich an niemanden und nichts. Soviel Sinn es haben kann, mit anderen zu arbeiten und zu kommunizieren, du bist zeitweise auch völlig allein, ruhst in dir selbst, arbeitest an dir. "Das Leben genügt sich selbst, erklärt sich aus sich selbst heraus, ist vollkommen und ganz."[10)]

Du bist niemandem verhaftet. Keiner kann bestimmen, was du tust. Keiner kann über dich verfügen, dir sagen, was du zu tun und zu lassen hast. Keiner kann dich antreiben oder bewirken, daß du etwas tust, das gegen dich selbst geht oder gegen das, was du für richtig hältst. Du erwartest und verlangst nichts von irgendjemandem. Wendet sich einer dir zu, nimmst du es als Geschenk. Du erhebst Anspruch auf nichts.[11)]

3) Die Routine des täglichen Lebens aufheben

Ein Jäger beobachtet das Wild genau. Er weiß, wo es schläft, wo und wann es frißt, welche Spuren es hinterläßt - danach stellt er seine Fallen auf. Durch seine Gewohnheiten, seine eingefahrene Routine wird das Wild zur Beute. Alles, was die Beute-Tiere tun, kann ein guter Jäger vorhersehen oder rekonstruieren.

Diese Art von Routine lernst du in deinem eigenen Verhalten wiederzuerkennen. Du arbeitest darauf hin, nicht mehr die Beute derer zu sein, die darauf lauern, deine Schwächen und Gewohnheiten zu ihrem

---

10) TP, S. 59, D.A., S. 63

11) JI, S. 12, 26 ff, 75 ff, 135, D.A., S. 11, 24 ff, 68 ff, 121
TP, S. 14 ff, D.A., S. 12 ff

Vorteil auszunutzen. Du hörst auf, zu bestimmten, festgelegten Zeiten deine Mahlzeiten einzunehmen, die Tageszeitung, das Fernsehprogramm zu konsumieren. Du wirst dir genau darüber klar, ob das, was du tust, Routine ist, ob du auf bestimmte Signale oder Reize auf schematische Weise reagierst, ob dein Verhalten an bestimmten Orten, zu bestimmten Zeiten, in bestimmten Situationen von jemandem, der dich kennt, erwartet und vorhergesehen werden kann. Auch wenn es eine ungewöhnliche Routine ist, die vom Durchschnittsverhalten abweicht, es kann doch eine sein. Du wirst wieder leicht, frei beweglich. So bist du geboren, aber du bist schwerfällig geworden durch deine gewöhnliche Lebensführung. Das Kind rennt, springt, schlägt Purzelbäume. Du bist ängstlich geworden, weichst nicht mehr ab von der eingefahrenen Bahn, an die du dich gewöhnt hast. Das hebst du auf, findest die Energie, die Frische und Ursprünglichkeit wieder, die im Kind steckt.[12)]

4) Im Tod einen Ratgeber wissen

"Der Tod ist ein Wirbel ... Der Tod ist eine leuchtende Wolke über dem Horizont. Der Tod ist das Flüstern Mescalitos in deinen Ohren ... Der Tod ist Genaro,[13)] wenn er auf dem Kopf sitzt. Der Tod bin ich, wenn ich rede. Der Tod bist du und dein Schreibblock. Der Tod ist nichts, gar nichts. Er ist da und trotzdem ist er nicht da ...

---

12) JI, S. 87 ff, D.A., S. 78 ff
TP, S. 42, D.A., S. 44
Carlos Castaneda, The Second Ring of Power, (künftig abgekürzt als RP), London 1978, S. 130 f

13) Don Genaro ist der zweite Schamane, dem Castaneda in Mexiko begegnet.

Die erste Phase ist eine oberflächliche Umnachtung. Die zweite jedoch ist die Phase, da man dem Tod wirklich begegnet. Es ist ein kurzer Moment nach der ersten flüchtigen Umnachtung, man stellt fest, daß man irgendwie wieder man selbst ist. Und genau das ist der Augenblick, in dem der Tod mit seiner ganzen Wut und Macht auf uns einschlägt, bis er unser Leben in Nichts auflöst.

... dann wirst du wissen ... der Tod war die ganze Zeit nichts, gar nichts. Er war ein kleiner verlorener Punkt irgendwo zwischen den Blättern deines Notizbuchs, und trotzdem wird er mit unwiderstehlicher Macht in dich hineinfahren und bewirken, daß du dich ausdehnst. Er wird dich flach machen und dich über den Himmel und die Erde und darüber hinaus ausdehnen lassen. Und du wirst sein wie ein Nebel aus feinen Kristallen, die sich bewegen und fortbewegen."[14)]

Du weißt, daß du sterben wirst. Das kann ein Gedanke sein in deinem Kopf. Du kannst ihn weit weg schieben von dir. Vielleicht hast du noch vierzig Jahre Zeit. Vielleicht aber auch nicht. Es ist nicht sicher, daß du lebst, wenn die Sonne untergeht. Der Gedanke an den Tod braucht nicht abstrakt und weit hergeholt zu sein. Du kannst die Gegenwart des Todes in der Nähe spüren.

Das kann dir helfen zu leben.

Wenn du ungeduldig, ärgerlich, aufgeregt bist, wenn du Angst hast und dir Sorgen machst, denk daran, daß du sterben wirst und nicht weißt wann. Fühle, daß der Tod da ist, geduldig wartet, langsam näher

---

14) Carlos Castaneda, A Separate Reality, (künftig abgekürzt als SR), Harmondsworth 1974, S. 201 ff, D.A., Eine andere Wirklichkeit, Frankfurt/Main 1976, S. 166 ff

kommt. Dann fällt eine ungeheure Menge Kleinlichkeit von dir ab. Die Wirbel des Bewußtseins, die dich so beanspruchen, sind oberflächlich und lächerlich - du verzettelst dich nicht mehr in sie. Im Licht des Gewahrseins deines Todes kannst du Entscheidungen treffen auf die richtige Weise - gesammelt, das überblickend, was zu überblicken ist.

"Der Tod ist der einzige weise Ratgeber, den wir haben. Wenn du, wie immer, das Gefühl hast, daß alles schief geht und dir das sichere Ende bevorsteht, wende dich an deinen Tod und frage ihn, ob das zutrifft. Dein Tod wird dir sagen, daß du unrecht hast; daß nichts wirklich wichtig ist außer seiner Berührung. Dein Tod wird dir sagen: 'Ich habe dich noch nicht angerührt.'"[15]

Ab und zu erhältst du eine Warnung. Machst du schwere Fehler, handelst leichtsinnig und verantwortungslos, kommt der Tod näher. Vielleicht kannst du es bemerken.

Das Gewahrsein des Todes kann dir die Kraft geben, die Härte und Schmerzen des Lebens, die Angst vor dem Unbekannten zu überwinden. "Jedem Stück Wissen, das Macht[16] wird, wohnt der Tod als zentrale Kraft inne. Der Tod gibt die letzte Prägung, und was vom Tod geprägt wird, verwandelt sich in wirkliche Macht ... Ohne das Gewahrsein des Todes ... würde die notwendige Potenz, die notwendige Konzentration fehlen, die unsere alltägliche Zeit auf Erden in magische Macht verwandelt."[17]

Ohne das Gewahrsein des Todes erscheint alles gewöhnlich, banal, in Wirklichkeit ist die Welt ein unauslotbares Geheimnis.

---

15) JI, S. 51, D.A., S. 47
16) engl. 'power'
17) SR, S. 157, D.A., S. 128

Aber wie kannst du zu diesem Lebensgefühl kommen? Der Wille ist das Entscheidende. Du läßt nicht nach. Das Gewahrsein des Todes begleitet immer mehr alles, was du tust. Du verkrampfst dich nicht mit dem Versuch, den Gedanken an den Tod gewaltsam herbeizuzwingen. Du bist offen genug, all das zu spüren, was da ist. Der Tod ist dabei.[18)]

Der Tod als Ratgeber hilft dir zu leben wie ein Krieger. "Ein Mann[19)] macht sich auf zum Wissen, wie er sich zum Krieg aufmacht, hellwach, voller Furcht und Achtung und absoluter Zuversicht. Wer sich auf andere Weise zum Wissen oder zum Krieg aufmacht, begeht einen Fehler, und wer immer ihn macht, wird seine Schritte ewig bereuen."[20)]

Ein Krieger nimmt die Mühen des Lernens auf sich, er bereitet sich vor durch ein hartes, stilles Leben. Er geht seinen Weg ohne Überstürzung, ohne Zögern. Er ist niemals untätig und niemals in Eile; er gönnt sich die Ruhe, die er braucht und tut, was er kann. Schritt für Schritt gewinnt er Nüchternheit, Mäßigung und Stärke. Er schleppt keine Last, mit der er nicht fertig wird. Unternimmt er etwas, vergewissert er sich sorgfältig, ob alles, was er

---

18) JI, S. 43 ff, D.A., S. 39 ff
TP, S. 116 f, D.A., S. 130 f
RP, S. 227 f

19) "Ich fragte ihn, ob denn auch Frauen Krieger sein könnten. Er schaute mich an, offensichtlich verwundert über meine Frage. 'Selbstverständlich können sie das', sagte er, 'und sie sind sogar besser ausgestattet für den Weg des Wissens als Männer.'" TP, S. 144, D.A., S. 161
Frauen sind weicher, sanfter, sie können sich leichter ändern, sie empfangen. Sie haben ihre Menstruation. Dann können sie sich nicht so gut verstellen, können leichter loslassen, sind offener. Ein Mann ist meistens zu, seine Aufmerksamkeit bewußt gerichtet auf etwas, das er kennt und will.
vgl. RP, S. 45, 50 f, 160 f, 240

20) Carlos Castaneda, The Teachings of Don Juan, S. 52, D.A., S. 44

braucht, in Ordnung ist.[21]

"... ein Krieger wählt die Dinge aus, die seine Welt bilden. Er wählt sie wohlüberlegt, denn jedes Ding, das er wählt, ist ein Schild, der ihn vor den Angriffen der Kräfte schützt, die zu benutzen er bemüht ist ... Ein Durchschnittsmensch, der von diesen unerklärlichen Kräften genauso umgeben ist, beachtet sie nicht, weil er besondere Schilde anderer Art hat, um sich zu schützen ... Die Leute sind damit beschäftigt, das zu tun, was Leute tun. Das sind ihre Schilde."[22]

Was wohlbekannt ist, was alle tun, daran kann man sich halten, sich geborgen fühlen, seine Angst vergessen. Die Schilde des Kriegers sind eine Anzahl ausgewählter Dinge. Fühlt er sich bedroht, ist er noch nicht stark genug, den gewaltigen Kräften zu widerstehen, die um ihn wirken und denen er sich bereits geöffnet hat, dann richtet er seine Aufmerksamkeit auf diese Dinge. Er hat sie gewählt, er hat sie bei sich, weil sie ihm Frieden und Freude geben. Es kann auch ein besonderer Ort sein, an den er sich begibt. Es kann eine Aufgabe sein, etwas woran er arbeitet, worin er sich verwirklicht, das eins ist mit seinem Leben. In seinem Gewahrsein an dem besonderen Ort oder bei der Aufgabe zu sein, kann ihn beruhigen, stärken und reinigen.

Wir brauchen alle Zeit und alle Kraft, die uns zur Verfügung steht, um unsere alte, eingefahrene Lebensweise zu überwinden.[23]

---

21) Carlos, Castaneda, The Teachings of Don Juan, S. 70, D.A., S. 59
SR, S. 198, 211, D.A., S. 163, 174
JI, S. 181, D.A., S. 162

22) SR, S. 223, D.A., S. 184 f

23) RP, S. 236

Wie ein Krieger leben heißt aufhören, sich gehen zu lassen. "Ich glaubte innerlich zu verbrennen und begann, mit den Füßen kleine Steine zu treten, und schließlich schleuderte ich sie in bewußtloser, unberechneter Wut in die Gegend ...'So ist's recht', sagte Don Genaro. 'Laß dich nur gehen. Hau dir auf die Nase, bis sie blutet. Nimm einen Stein und schlag dir die Zähne aus. Das tut gut. Und wenn das nicht reicht, kannst du dir mit dem gleichen Stein auf dem Felsblock da drüben die Eier zu Brei schlagen.'"[24]

Du überwindest deine Trägheit. Deine tägliche Welt, ihre Ereignisse und Aufgaben, nimmst du als Herausforderung an. Aus allem, was geschieht, kannst du lernen und Kraft[25] entwickeln - wenn du willst. Dein Leben ist randvoll von Möglichkeiten zu lernen, aktiv tätig zu sein.

Nur ein Krieger kann auf dem Weg des Wissens überleben. Er beklagt und bedauert nichts. Sein Leben ist eine Herausforderung ohne Ende. Anstatt alles, was passiert, als Fluch oder als Segen zu betrachten, nimmt er es als Herausforderung an.[26]

Die einzige Freiheit, die ein Krieger hat, besteht darin makellos zu handeln. "Alles andere zehrt seine Kraft auf. Makelloses Tun stärkt ihn ... Makellos handeln heißt dein Bestes zu tun, ganz egal, was du tust."[27]

Ist dir wirklich unmittelbar klar, daß das, was du jetzt tust, die letzte Tat deines Lebens auf der Erde sein könnte, dann vollbringst du sie so gut du

---

24) JI, S. 253, D.A., S. 226 f
25) engl. 'power'
26) TP, S. 107 ff, D.A., S. 119 ff
27) TP, S. 194, D.A., S. 216

irgend kannst. Du sammelst alle Kraft und Konzentration und handelst. Dann merkst du, wie ein seltsames Glücksgefühl dich durchzieht. Die Zeit, welche die letzte deines Lebens sein könnte, verschwendest du nicht mit zerstreuten, unklaren Gefühlen und Gedanken. Du gibst sorgfältig acht darauf, wie du handelst. Was zu tun ist, das vollbringst du auf klare und präzise Art und Weise, dann wird es kraftvoll und fließend. Du gehst bewußt voran, ruhig und gesammelt, Schritt für Schritt.[28)]

Dann gewinnst du die Unermüdlichkeit, die auf geschlossenen Tätigkeitskreisen beruht.

"... die Kunst des Kriegers ist es, den Schrecken, ein Mensch zu sein, und das Wunder, ein Mensch zu sein, miteinander im Gleichgewicht zu halten."[29)]

5) Verantwortung übernehmen

Du hörst auf, dich selbst zu bemitleiden, zu klagen und zu jammern über das, was passiert, was deine Mitmenschen mit dir anstellen. Solange du glaubst, du seist ein Opfer, wird dein Leben die Hölle sein. Erforschst du dich selbst, kann es sein, daß du merkst, daß Selbstmitleid in genau der Weise all dein Tun begleitet, wie das Gewahrsein des Todes den begleitet, der lebt wie ein Krieger. Du bist nicht schwach, hilflos, unzulänglich.[30)]

Beschließt du, etwas zu unternehmen, stehst du es durch bis zum Ende. Du überblickst genau, worauf du dich einläßt, triffst deine Entscheidungen und handelst entsprechend. Ohne Zweifel und Bedauern tust du

---

28) JI, S. 95 ff, D.A., S. 85 ff

29) ebenda, S. 281, D.A., S. 252

30) vgl. SR, S. 9 f, 149, D.A., S. 9 f, 121

was möglich ist, eins nach dem anderen. Du weißt, daß dein Handeln Folgen hat, für die du selbst verantwortlich bist. Deine Lage ist vor allem das Produkt deiner eigenen Entschlüsse und Taten. Zwar ist sie geprägt auch durch äußere Bedingungen, aber du bist es, der sich mit diesen Bedingungen auseinandersetzt. Mißlingt dir etwas, zeigt es sich, daß deine Einschätzung falsch, dein Überblick nicht umfassend genug war, ärgerst du dich nicht über den begangenen Fehler, sondern setzst deine Energie daran, ihn zu korrigieren, soweit es möglich ist. Bei dem, was du mit anderen zu tun hast, bist du dir im klaren darüber, daß dein Tun sie beeinflußt, sich auf sie auswirkt. Du siehst, ob du ihnen nützt oder schadest. Es ist deine Entscheidung, wofür du deine Kraft und Kreativität einsetzt. Du gehst, wohin du willst, du unternimmst, was du möchtest. Aber von all dem, was dann geschieht, ist nichts wichtiger oder ernster als alles andere. Es gibt keine kleinen und großen Entscheidungen. Es gibt nur Entscheidungen, die wir treffen im Angesicht unseres unvermeidbaren Todes.[31)]

"Als Faustregel für den Krieger gilt, daß er seine Entscheidungen so sorgfältig treffen muß, daß nichts, was sich aus ihnen ergeben mag, ihn überraschen, und erst recht nicht seine Kraft erschöpfen kann."[32)]

---

31) SR, S. 158, D.A., S. 129

32) TP, S. 155, D.A., S. 172

6) Die Selbstüberschätzung aufheben

Du denkst zuviel über dich nach. Du beschäftigst dich zuviel mit dir selbst. Worauf ist deine Aufmerksamkeit gerichtet? Auf d e i n e Pläne und Wünsche, Frustrationen und Erinnerungen. Das ist es, was dir durch den Kopf geht, Tag für Tag, immer wieder. Es macht dich schrecklich müde. Du bist ernsthaft dabei, aber dein Ernst hängt an dem, was du selbst tust, nicht an dem, was um dich herum passiert. Das kostet Kraft. Du stumpfst ab. Du schließt dich selbst ab von der Vielfalt des lebendigen Geschehens um dich herum. Alles entwickelt und verändert sich, aber du merkst es nicht. Du nimmst dich selbst zu wichtig. Das macht dich schwerfällig und eitel. Du klammerst dich an die Begründungen und Rechtfertigungen, mit denen du dein Handeln schmückst. Diese eingefahrene Art, dich mit dir selbst zu beschäftigen, schafft dir nur immer mehr Probleme, denn du wirst blind und taub für die Welt um dich herum.

Du machst dich über andere lustig. Was meinst du wirklich ernst, was ist Ironie? In dir steckt ein krankhaftes Verlangen, dir selbst und anderen deine Überlegenheit vorzuführen. Du kommst dir klug und fähig vor. Im Gedankenstrom, der dein Mentales durchzieht, spielst du die Hauptrolle. Du meinst, du hättest das Recht, unzufrieden und verärgert zu sein mit den Menschen in deiner Umgebung, mit dem, was geschieht. Wessen Verhalten deinen Erwartungen nicht entspricht, den fährst du wütend an. Vielleicht ignorierst du ihn auch, schaffst eine Atmosphäre eisiger Kälte. Läuft etwas nicht nach deinen Vorstellungen ab, meinst du der Situation verächtlich den Rücken kehren zu können. Nichts, was du anfängst, vollendest du wirklich, weil du dich einfach zu wichtig nimmst. Du siehst nicht,

wie du dein Mißlingen selbst produzierst.[33]

Du hast deine besonderen Vorlieben. Vielleicht sind es Sturheit, unkontrolliertes Aufbrausen, Selbstmitleid oder das Beharren darauf, alles rational erklären zu wollen. Hier setzt du an. Du akzeptierst dich so, wie du bist, beklagst dich nicht, bildest dir nichts ein. Du nimmst es als Herausforderung an. Aus negativen Erfahrungen lernst du, merkst, was du falsch machst, hörst damit auf. Der Weg der Befreiung führt unweigerlich über das Auflösen deiner speziellen Mängel und Fehler. Gerade daraus kannst du Kraft entwickeln. Vielleicht machst du zunächst immer wieder die gleichen Fehler. Schließlich aber wird dir doch klar, was nicht stimmt. Es fällt von dir ab, wenn dein Wille unabdingbar auf Befreiung gerichtet ist. Die Fehler verschwinden nicht ganz und gar, zumindest aber treten sie in den Hintergrund, werden unbedeutend. Andere Verhaltensweisen und Tendenzen gewinnen die Oberhand.

Du richtest deine Aufmerksamkeit auf alles, was geschieht um dich herum. Du bist nicht wichtiger, bedeutender als jedes andere Lebewesen auf der Erde. Jedes verdient Anerkennung seiner Eigenart und seines Rechts zu leben. Du zerstörst nichts mutwillig, trampelst nicht unnötig auf irgend etwas herum. Du kannst lernen, alle fühlenden Wesen zu achten. Solange du meinst, das wichtigste auf der Erde wäre deine Person, solange kennst du die Welt nicht, kannst sie auch nicht kennen und schätzen lernen. Die Welt ist geheimnisvoll und unergründlich. Der Tod begleitet jedes Lebewesen.[34]

---

33) Carlos Castaneda, The Teachings of Don Juan,
S. 51 f, D.A., S. 43 f
SR, S. 13, D.A., S. 12
JI, S. 38 ff

34) SR, S. 232 f, D.A., S. 192 f
TP, S. 193, 236 f, D.A., S. 215, 263 f

7) Den Körper gut behandeln

Was wissen wir von uns selbst? Neben dem Gedankenstrom, der unser Bewußtsein durchzieht und unsere Wahrnehmung prägt, kennen wir uns als Körper. Das Herz schlägt, die Wunde schmerzt. Aufregung und Angst, Wohlbefinden und Glück manifestieren sich physisch.

Triffst du eine falsche Entscheidung, weiß es dein Körper. Etwas zieht sich zusammen, bebt oder verkrampft sich. Vielleicht merkst du es kaum. Aber wenn du dich richtig entscheidest, weiß es dein Körper auch. Er entspannt sich und vergißt, daß eine Entscheidung getroffen worden ist. In der Entspannung lädt er sich neu auf für die nächste Entscheidung. Die gleiche kann nicht noch einmal getroffen werden.

Das Auge sieht, die Haut spürt. Jede Wahrnehmung wird aufgenommen und gespeichert vom Körper, auch wenn du sie nicht verstehen, dir selbst nicht erklären kannst. Der Körper nimmt manches wahr, ohne daß du dir in der Weise ein klares Bild davon machen kannst, daß du darüber nachdenkst, es einordnest in dein vertrautes System von Begriffen und Vorurteilen. Körper und Vernunft sind eins, aber wir haben sie getrennt, in Gegensatz zueinander gebracht. Der Weg des Wissens impliziert, sie wieder zusammenzufügen, die natürliche Harmonie wiederherzustellen.

Was du wirklich gelernt hast, aus eigener Erfahrung, das ist in den Körper eingedrungen und hat ihn geprägt. Du röchelst und schnaufst nicht mehr, die Atemluft füllt und dehnt mehr als nur einen kleinen Teil deiner Lunge. Hast du Angst, voranzugehen auf dem Weg der Befreiung, willst du aus- oder zurückweichen, dann läßt es dein Körper nicht zu. Das Leben, das in dir wirkt, ist stärker als der Unsinn, den du dir selbst erzählst. Die Kraft des Lebens kann auch die Krankheit überwinden, die dich befällt, weil du

dich gehen läßt, dich gewohnheitsmäßig krumm und schief, verspannt und hektisch bewegst.[35]

Freiheit erfordert Achtsamkeit bezüglich physischen Geschehens. Erst einmal merkst du überhaupt, was du falsch machst. Dann ändert sich dein Leben. Du entdeckst wieder, daß du zu Fuß gehen kannst, weit und ausdauernd. Du trägst nichts in den Händen, die Schultern sind besser geeignet. Nachdem du geschlafen hast oder eine Weile gesessen bist, tut es gut, den ganzen Körper zu strecken, zu dehnen, zu lockern. Die Wirbelsäule ist eine Kette - vierundzwanzig bewegliche Glieder.

Deinem Körper geht es gut, er fühlt sich wohl. Du behandelst ihn so gut du irgend kannst. Die Phasen von Erschöpfung und Auszehrung schwinden zusehens. Das Geheimnis liegt nicht so sehr in dem, was du tust, als vielmehr in dem, was du nicht tust. Das heißt, du wirst deiner schlechten Gewohnheiten gewahr und überwindest sie.

Sobald wir ein gutes Stück vorangekommen sind auf dem Weg des Wissens, werden Übungen und dergleichen Training unnötig. Das klare Gewahrsein physischen Geschehens ermöglicht schließlich das hindernislose Fließen der Lebenskraft durch unser Tun, durch alle unsere Bewegungen und Aktivitäten hindurch.[36]

"Der Grund, warum du mich immer wieder besuchst, ist sehr einfach; jedesmal, wenn du zu mir kamst, lernte dein Körper bestimmte Dinge, selbst gegen deinen Willen. Und noch immer hat dein Körper jetzt das Bedürfnis, zu mir zurückzukehren, um noch mehr

---

35) TP, S. 62, 88, 214, D.A., S. 66, 96 f, 239

36) JI, S. 35 f, 175, 181, 186, 208 f, D.A., S. 32 f, 156, 162, 166, 186 f

zu lernen. Sagen wir, dein Körper weiß, daß er sterben wird, auch wenn du nie daran denkst. Nun habe ich deinem Körper immer gesagt, daß auch ich sterben werde, daß ich deinem Körper aber, bevor ich sterbe, bestimmte Dinge zeigen möchte. Dinge, die du selbst deinem Körper nicht geben kannst. Zum Beispiel braucht dein Körper Furcht. Er liebt sie. Dein Körper braucht die Dunkelheit und den Wind. Dein Körper braucht persönliche Kraft und kann es nicht erwarten, sie zu haben. Sagen wir also, dein Körper kehrt zurück, um mich zu besuchen, weil ich sein Freund bin."[37]

8) Den inneren Dialog anhalten

Du redest zuviel mit dir selbst. Wenn du allein bist, was tust du? Du sprichst mit dir selbst über deine Welt - die Welt, wie du sie siehst, deine Version der Realität. Diese Welt erhältst du aufrecht mit deinem inneren Dialog. Nicht nur das - du wählst auch deinen Weg, triffst deine Entscheidungen im Rahmen des Selbstgesprächs, das du führst. Die Vorstellungen, die Begriffe, mit denen du operierst, prägen die Art und Weise, wie du wahrnimmst. Zu den Begriffen kommen die Gewohnheiten. Du triffst immer wieder die gleiche Wahl, entscheidest dich immer wieder in der gleichen Richtung, weil du dir immer wieder dasselbe erzählst bis zum Tag, an dem du stirbst.

Du bist, wie du bist, weil du dir selbst erzählst, daß du gerade so bist. Es ist der innere Dialog, der dich schwerfällig und unbeweglich macht. Warum ist die Welt langweilig, altbekannt, erstarrt und ohne Hoffnung? Weil du unaufhörlich mit dir selbst darüber redest, daß sie eben so ist.

---

37) JI, S. 194, D.A., S. 173 f

Du erfährst die Welt nicht direkt. Die Beschreibung der Welt steht zwischen ihr und dir. Du bist immer einen Schritt zurück. Deine Erfahrung der Welt ist immer nur Erinnerung an die Erfahrung. Unaufhörlich erinnerst du dich an den Augenblick, der gerade vergangen ist.

Etwas anderes kennst du nicht. Du bist auch nur achtsam in Bezug auf Dinge, die dir vertraut sind. Du meinst, alles wäre ohne weiteres zu erklären und zu verstehen. Das hat nur einen Grund. Alles, was du tust, ist Routine und damit tatsächlich sehr leicht zu verstehen. Außer dem, daß du nur wahrnimmst, was du kennst, richtest du deine Aufmerksamkeit nur auf das, was du für wichtig hältst. Ein Krieger richtet seine Achtsamkeit auf alles um ihn herum. Er entwickelt übersichtliches, alles durchdringendes Gewahrsein.[38)]

Wir merken, daß unser innerer Dialog einiges übertönt, verdeckt, wir arbeiten darauf hin, dieses Gerede anzuhalten. Was wir hier anschauen, hier vor uns, um uns herum, das ist nicht vollständig. Es ist nicht das Ganze. Es ist nicht all das, was die Welt ausmacht. Die Welt ist viel umfassender, reicher, vielfältiger. Sie umfaßt so viel, daß sie wirklich ohne Ende ist - wir können immer neue Aspekte entdecken. Wir sind in dieser Welt, die wir für die ganze, einzige Realität halten, einfach deshalb, weil wir sie kennen.

Aber selbst unsere alltägliche Realitätserfahrung ist umfassender als wir meinen. Bestimmte Aspekte und Einzelheiten dessen, was wir erleben, werden ausgewählt, kategorisiert, mit vernünftigen Erklä-

---

38) JI, S. 180, D.A., S. 161
TP, S. 40, 53, 119, D.A., S. 43 f, 57, 132

rungen ausgestattet. Andere Elemente unserer Wahrnehmung werden einfach verworfen, vergessen, erst gar nicht für möglich gehalten. Wir können alle in Bereiche vordringen, die über das alltäglich selbstverständlich erscheinende hinausgehen - wir tun es auch, aber wir erinnern uns nicht daran. Befreiung heißt lernen, sich zu erinnern.[39] Zum Beispiel beginnen wir zu merken, daß wir mit anderen und uns selbst hauptsächlich sprechen über das, was wir visuell wahrnehmen. Zumindest können wir auch unsere Ohren etwas intensiver gebrauchen. Wir richten unsere Aufmerksamkeit mehr auf das, was wir hören, wir horchen auf die Geräusche und Klänge der Welt. Wir können Achtsamkeit entwickeln auch in Bezug auf die Schatten der Dinge. Es gibt Bewegung in ihnen. Sie sind wie Türen. Es ist möglich, die innersten Gefühle der Menschen zu erkennen, wenn man ihre Schatten beobachtet.

Wenn wir aufhören, mit uns selbst zu reden, erfahren wir die Welt, wie sie wirklich ist. Die Welt ist geheimnisvoll. Sie ist auch so, wie sie uns jetzt vorkommt, aber das ist nicht alles. Unser Los als Menschen ist es, zu lernen. Wir gehen Schritt für Schritt voran und dringen vor in neue Bereiche. Es gibt Welten über Welten gerade hier vor uns. Wirklich unentschieden im Leben eines Kriegers ist nur eins: Wie weit kommt er voran auf dem Weg des Wissens und der Kraft?[40]

---

39) RP, S. 265 ff

40) SR, S. 90, 225, D.A., S. 74,[41] 186 f
JI, S. 149 ff, 209, D.A., S. 133 ff, 187 f

41) "your habit of thinking as you look and thinking as you think" ist unzutreffend übersetzt als Gewohnheit, "so zu denken wie du schaust und so zu schauen wie du denkst." Gemeint ist, daß der mentale Gedankenstrom das Schauen begleitet und prägt, daß aber über die Gedanken, die einem kommen, wiederum nachgedacht wird.

Was wir für die Welt halten ist nur eine Beschreibung. Diese Beschreibung haben alle uns vermittelt, mit denen wir in Berührung gekommen sind seit unserer Geburt, und zwar massiv, unter dem Banner der völligen Selbstverständlichkeit. Langsam und gründlich haben wir gelernt, die Welt so zu erfahren, wie sie uns beschrieben worden ist, unsere Wahrnehmung so zu interpretieren, daß sie die Beschreibung bestätigt, indem sie konform mit ihr ist.

Um den Fluß von Interpretation und Einordnung, der die Beschreibung konstituiert, anzuhalten, machen wir uns an die Arbeit. Der Schlüssel zum Lernen liegt darin, nicht zu tun, was zu tun uns vertraut ist. Das Geheimnis von allem ist Aufmerksamkeit.

Eine Möglichkeit besteht darin, eine bestimmte Art des Gehens zu üben. Die Finger werden gekrümmt, um Aufmerksamkeit auf die Hände und Arme zu lenken, die Augen schauen geradeaus. Der Blick ist auf kein besonderes Ding gerichtet, er ist nicht zentriert. Alles im Blickfeld wird im Auge behalten - du übst peripheres Sehen. Damit kannst du einer Vielzahl von Aspekten der Welt gewahr werden, ohne dich auf sie zu konzentrieren, ohne sie einzeln einzuordnen, ohne über sie nachzudenken. Die Augen können dann Details aufnehmen, die zu flüchtig sind für normales Beobachten. Du kannst mit den Augen fühlen, wenn du die Dinge nicht direkt anschaust.[42] Diese Art zu gehen und zu sehen überflutet das T o n a l .[43] Das T o n a l ist das Produkt des Sozialisationsprozesses. Es ist aber nicht das Individuum. Es ist das Subjekt, wie dieses sich selbst kennt und die Welt, die das Subjekt kennt. Es ist

---

42) JI, S. 8 f, D.A., S. 8 f
TP, S. 21, 232, D.A., S. 20, 259

43) ausgesprochen: toh-na'hl

die Einheit von Subjekt und Welt. Die Beziehung zwischen beiden bildet sich in einem Prozeß von Wahrnehmung und Erfahrung.

Das T o n a l bringt Ordnung in das Chaos der Welt. Es organisiert und ordnet unsere Wahrnehmung. Es ist alles, was wir sind, es ist alles, was wir kennen. Es ist alles, worauf unser Blick fällt. Unsere Augen sind vom T o n a l geschult worden. Es erhebt Anspruch auf sie, kann aber auch lernen, sie loszulassen. Daß es unsere Wahrnehmung ordnet ist notwendig und sinnvoll, es schützt uns dadurch, aber es übertreibt. Es hat die Tendenz, engstirnig und despotisch zu werden. Das T o n a l zwingt sich selbst, seinen eigenen Einschätzungen und Interpretationen zu folgen. Es bezeugt und beurteilt entsprechend seinen eigenen Regeln, den Regeln, nach denen es die Welt begreift. Es ist sein eigenes Tun. Alles fällt in seinen Bereich, es erschafft sozusagen unsere Welt. Das T o n a l ist ganz geprägt durch die vielfältige Konditionierung unseres Sozialisationsprozesses. Es vergleicht und beurteilt andere T o n a l s , dadurch gewinnt es eine Vorstellung, eine Einschätzung von sich selbst. Der Begriff 'ich' ist eine Schöpfung des T o n a l. Es hat eine individuelle und eine kollektive Seite. In einer bestimmten historischen Situation, z.B. jetzt und hier, zeigt jedes T o n a l in gewissem Grad das gleiche Bild. Bestimmte Elemente sind in jedem individuellen T o n a l enthalten. Jedes ist verschieden von jedem anderen, aber das Maß, in dem sie sich ähnlich werden ist mitunter beträchtlich, manchmal erschreckend.

Die Selbstschutzfunktion des T o n a l verkehrt sich in eine Tendenz, auf kleinliche und eifersüchtige Weise darüber zu wachen, daß wir nichts merken

vom N a g u a l.[44), 45)]

Das N a g u a l ist der Teil von uns, der uns ganz unzugänglich ist, mit dem wir uns gemeinhin überhaupt nicht befassen. Es kann erfahren, aber nicht beschrieben werden. Das T o n a l ist eine Insel. Alles, was wir kennen, befindet sich auf ihr. Das N a g u a l umgibt die Insel. Um über das N a g u a l zu sprechen, müssen wir Anleihen vornehmen von der Insel des T o n a l - anders geht es nicht. Im Raum um die Insel schwebt Kraft. Die erste Zeit nach unserer Geburt sind wir ganz N a g u a l . Aber wir brauchen einen Gegenpol. Das T o n a l entwickelt sich, mehr und mehr gewinnt es an Bedeutung für unser Dasein. Schließlich verdunkelt es den Glanz des N a g u a l , überwältigt es, wir werden ganz T o n a l.

---

44) ausgesprochen: nah-wa'hl

45) In der ethnologischen Literatur werden mit N a h u a l l i (aztekisches Wort für Maske, Verkleidung) eine Klasse von Zauberern bezeichnet, die zu den Priestern gerechnet werden können. Ihre Besonderheit besteht in der Fähigkeit, sich in Tiere zu verwandeln.

Auch hier bilden die Begriffe T o n a l und N a g u a l ein Paar. Der Begriff N a g u a l i s m u s bezeichnet auch den Glauben an das T o n a l , das Andere Ich, den tierischen Schutzgeist, der dem einzelnen Menschen von Geburt an eng verbunden bleibt und alle Schicksale mit ihm teilt.
W. Krickeberg, Altmexikanische Kulturen, Berlin 1966, S. 184, 252
TP, S. 121, D.A., S. 135
Was können wir uns darunter vorstellen, wenn es heißt, der Schamane verwandle sich in ein Tier? Er macht "die Erfahrung seines 'wilden', seines 'Tieraspektes' ... W i s s e n, was seine 'menschliche' Seite ist, das vermag er nur, wenn er zumal weiß, was sie n i c h t ist, oder anders ausgedrückt, wenn er sie g e s e h e n , und das heißt, v o n a u ß e n gesehen hat."
H.P. Duerr, a.a.O., S. 84 (Hervorhebungen von H.P. Duerr)
vgl. diese Arbeit, Abschnitt IV, 11

Aber wir ahnen wiederum, daß etwas fehlt. Wir fangen an, Paare von Gegensätzen zu bilden. Wir spüren unsere zwei Seiten, aber wir stellen sie uns vor nur anhand von Elementen des T o n a l . Wir ordnen unsere Welt mit Begriffspaaren wie Geist/Materie, Körper/Psyche, gut/böse, hoch/niedrig, etc.

Das N a g u a l ist nur Wirkung. Es hat kein Ende, keine Grenzen. Das T o n a l beginnt mit der Geburt und endet mit dem Tod. Das N a g u a l hört nie auf. Am ehesten läßt es sich vielleicht verstehen als Energie, als Wirkungsfeld. Es ist verantwortlich für jegliche Kreativität. Über das N a g u a l zu sprechen stellt ein Dilemma dar. Sobald wir versuchen, es festzumachen, gelangt das T o n a l ans Ruder. Es blendet uns mit seiner List, um die Bekundungen des N a g u a l auszutilgen. Aber ganz gleichgültig, wie gut das T o n a l aufpaßt, das N a g u a l taucht dennoch auf - unvermutet. Es ist wie eine Stimme aus der Tiefe. Es gibt einen Stoß, einen Ruck, der gleichförmige Fluß unseres Alltagsbewußtseins wird durchbrochen.

Hält der innere Dialog an, bricht die Welt, wie wir sie kennen, zusammen. Außerordentliche Aspekte der Wirklichkeit kommen zum Vorschein, als wären sie von unseren Worten niedergehalten und überdeckt worden. Die Beziehung des T o n a l zu den Elementen seiner Beschreibung ist derart,daß eins nach dem anderen kommt. Es muß aufmerksam achten auf die Elemente seiner Welt, um diese Welt aufrechtzuerhalten. Wird es mit Informationen überflutet, wird damit abgelenkt vom unmittelbaren Kontakt mit den Objekten seiner Beschreibung, kann es nicht mehr mit sich selbst sprechen und wird still.

T o n a l und N a g u a l - wie soll das erklärt werden, wenn alle Erklärung, alles Verstehen, alles Denken, alle Sprache zum Bereich des T o n a l gehören?

Ein großes Bündel aus Gegenständen des täglichen Gebrauchs, ein schwerer Tisch, beides auf die Schultern genommen und losgegangen - vierzig Meilen weit durch die Wüste. Alle Mitglieder der Gruppe wechseln sich ab beim Tragen von Tisch und Bündel. In einem weiten Tal wird der Tisch aufgestellt, die Gegenstände aus dem Bündel darauf ausgebreitet. Der Tisch ist das T o n a l - eine kleine Insel gefüllt mit Sachen, die wir gut kennen, die wir um uns haben, Tag für Tag. Es ist die Ordnung unserer alltäglichen Welt, die wir mit uns herumschleppen. Die Weite des menschenleeren Tales rings um den kleinen, überfüllten Tisch, das ist das N a g u a l. Es ist die Kraftquelle, die den Tisch und alles andere an seinem Platz hält. Der Durchschnittsmensch ist auf dem Tisch und klammert sich an alles auf seiner Oberfläche, merkt sofort, wenn etwas fehlt. Wer den Weg der Befreiung einschlägt, entfernt sich von dem Tisch, ohne die Verbindung zu verlieren, betrachtet ihn aus der Distanz. Um im N a g u a l zu agieren, konzentriert er sich auf einen kleinen Teilbereich, etwa den direkt unter dem Tisch, denn die Unendlichkeit des N a g u a l kann nie ganz bewältigt werden.[46)]

Das T o n a l , das in allem ist, kann ohne weiteres wahrgenommen werden von unseren konditionierten Sinnen.

Das N a g u a l , das in allem ist, manifestiert sich nur dem Auge dessen, der dem Weg des Wissens folgt. Um ein durchschnittliches T o n a l zu sein, braucht ein Mensch Einheit in dem Sinn, daß sein ganzes Sein der Insel des T o n a l ange-

---

46) TP, S. 40, 122 ff, 172, 232, D.A., S. 42 f, 135 ff, 191, 258 f
RP, S. 282 f

hören muß. Ohne diese Einheit würde der Mensch verrückt. Wir haben alle die Neigung, beharrlich auf unserer monotonen, ermüdenden, aber bequemen Insel zu verweilen, aber auf dem Weg der Befreiung kommen wir an einen Punkt, wo unsere Einheit vorsichtig aufgebrochen wird, ohne daß unser Leben gefährdet werden darf. Deshalb verbringen wir zunächst Jahre damit, unsere Insel leerzufegen und neu zu ordnen. Alles Unnötige, wie Wichtigtuerei, Selbstmitleid, Zerstreuung oder Sichgehenlassen wird aufgelöst, bis nichts mehr Widerstand bietet. Es ist eine Transformation der Insel. Dann können wir es wagen, in den Bereich des N a g u a l vorzudringen. Das N a g u a l ist all dessen gewahr, was geschieht. Aber die Wahrnehmung des N a g u a l ist zunächst wild, chaotisch, schrekkenerregend. Sie muß geschult werden. Gängigerweise ist es der innere Dialog, der uns abschirmt von unserem verrückten Verwandten, von dem Teil unserer selbst und der Welt, der uns Angst macht.

Das T o n a l ist verletzlich. Es muß unbedingt geschützt werden. Es muß freiwillig die Tendenz aufgeben, alles beherrschen und kontrollieren zu wollen. Das geht nur, wenn es frei, beweglich und stark wird. Je stärker es wird, desto weniger klammert es sich an das, was es tut.

In den Bereich des N a g u a l vorzudringen, kann das T o n a l stärken, aber die Ansicht des T o n a l muß dabei überwiegen. Es ordnet die Wahrnehmung. Nur in ihm können unsere Taten eine Reihenfolge haben - im N a g u a l gibt es nichts dergleichen. Die Ansicht des Tonal ist ein Werkzeug, das wir benutzen auch beim Vordringen ins Unbekannte, es ist das beste und einzige Werkzeug, das wir haben. Das T o n a l muß vertraut werden mit Alternativen zur wohlbekannten und begrenzten Welt seiner Beschreibung, indem es mit unvorstellbaren aber realen Situationen konfrontiert wird.

Um Zugang zu finden zur Welt des N a g u a l ,
brauchst du all deine Kraft. Du brauchst die Schärfe
und Klarheit deines Geistes, du brauchst all deinen
Mut, deine Ursprünglichkeit und Verrücktheit, d.h.
all das in dir, was hinausgeht über die lahme Er-
füllung von Alltagspflichten und -vergnügungen.
Du brauchst all deine Energie, deine Bereitschaft,
dich zu sammeln, loszugehen und dich an die Arbeit
zu machen, an das, was jetzt zu tun ist.[47)]

Den inneren Dialog anhalten umfaßt mehr, als nur
die Worte zurückzuhalten, die du zu dir sagst. Der
ganze Prozeß des Denkens hört auf, es ist, als
schwebtest du, im Raum getragen. Du hältst die Welt
an. Was in dir aufhört ist das,was die Leute dir
über die Welt gesagt haben. Was anhält, ist deine
partielle Weltsicht, in der du selbstgefällig be-
fangen bist.[48)]

"... ich saß dort in einem nie zuvor gekannten Zu-
stand der Wachsamkeit. Es war eine Art Gedankenlosig-
keit, fern jeglicher Besorgnis. Während dieser Zeit
schien die Welt in einer merkwürdigen Balance zu
sein. Es gab nichts, was ich hätte hinzufügen,
nichts, was ich hätte abziehen können."[49)]

"Die Sonne berührte beinahe den Horizont. Ich schaute
direkt hinein - und dann sah ich die 'Linien der
Welt'. Ich erblickte eine unendliche Fülle fluores-
zierender weißer Linien, die alles um mich her
kreuz und quer überzogen ... Ich spürte etwas Warmes,
Tröstendes aus der Welt und aus meinem Körper her-
vorquellen. Ich wußte,daß ich ein Geheimnis entdeckt

---

47) TP, S. 131, 161,174, 191, 226 f, 265, D.A., S. 146,
178 f, 193, 213, 252 f, 296
RP, S. 132, 220, 296

48) JI, S.268, D.A., S. 240
TP, S. 21 f, 231, D.A., S. 20 f, 258

49) SR, S. 262, D.A., S. 219

hatte. Es war so einfach ... Nie im Leben hatte ich eine so göttliche Euphorie, einen solchen Frieden, ein so allumfassendes Begreifen erlebt."[50]

Freiwerden heißt s e h e n lernen. S e h e n lernen heißt direkten Zugang zum N a g u a l finden. Wir werden fähig, Aspekte der Welt wahrzunehmen, die jenseits der Beschreibung liegen, die wir gelernt haben als Wirklichkeit zu bezeichnen. Etwas in uns dehnt sich aus und verschmilzt mit dem, was sich in unserem Wahrnehmungsfeld befindet. S e h e n ist die Fähigkeit, die ganze uns umgebende Wirklichkeit mit Klarheit zu durchdringen. Es ist unmittelbares, direktes und umfassendes Wissen.

Die Welt ist dann nicht mehr wie sie dir jetzt erscheint, sondern fließend, beweglich, sich verändernd. Sie besteht nicht mehr aus Objekten. Auch du bist kein fest umrissener physischer Körper mehr. Die Welt der Gegenstände ist nichts als eine Beschreibung, die unseren Weg hier erleichtern könnte. Für das N a g u a l gibt es weder Land noch Wasser noch Luft.

Du bist ein leuchtendes Wesen in einer leuchtenden Welt. Alles ändert sich und bleibt doch gleich. Du spürst die Welt durch ihre Linien. Es gibt unendlich viele von ihnen. Sie verbinden uns mit allem. Die kräftigsten, beständigsten Linien, die ein Mann des Wissens erzeugt, kommen aus der Körpermitte. aber sie kommen auch aus den Augen. Wenn die Linien auf dich wirken, weißt du, daß sie wirklich sind.

---

50) JI, S. 267, D.A., S. 239

Wir sind ein Fühlen, ein Gewahrsein. Das ist die Essenz unseres Seins. Wir sind ein Bündel leuchtender Fasern. Alles, was wir spüren, wird sichtbar am Leuchten unserer Fasern. Erkranken wir, verlieren sie ihre Straffheit. Leben wir wie Krieger, werden sie lang und kraftvoll. Sie können die Wahrnehmung des N a g u a l steuern wie die Augen die des T o n a l . Sie sind überall um uns herum, wir können alles gleichzeitig wahrnehmen. Alle Gedanken und Worte sind weggefegt, du bist ganz wach und offen. Du s i e h s t die weichen, schwebenden Flocken des goldenen Staubs der Ewigkeit. Ein Krieger erfährt Wissen als Schauer von dunkel goldgelbem Staub.

Wenn du s i e h s t , gibt es nichts mehr auf der Welt, das altbekannt und ohne weiteres einzuordnen wäre. Alles ist neu. Alles geschieht auf eine Weise, wie es nie zuvor geschehen ist, wie es nie vorstellbar war. Alles hat seine Bedeutung. Alles kann dir ein Geheimnis verraten. Die Welt gleicht sich an sich selbst an.

Aber die menschlichen Augen können schauen und s e h e n . S e h e n lernen ist eine Ausweitung deiner Fähigkeit wahrzunehmen. Nichts von dem, was vorher möglich war, geht verloren oder verliert seine Bedeutung. Aber das S e h e n wird zur entscheidenden Fähigkeit vermittels derer du dich orientierst, dein Leben lebst, die Welt verstehst.[51)]

Befreiung heißt die Blase der Wahrnehmung öffnen. Seit unserer Geburt befinden wir uns in einer Blase.

---

51) SR, S.42 f, 88, 117 f, 156, 166, D.A., S. 34 f, 73, 95 f, 128, 136
JI, S. 147, 207 f, D.A., S. 132, 185 f
TP, S. 33, 35 f, 53, 97, 100, 115, 154, 192, 252, D.A., S. 33, 37, 56, 107, 111, 129, 171, 214, 282
RP, S. 280 f, 306, 315

Zunächst ist sie offen, dann aber schließt sie sich um uns herum. Wir verbringen unser ganzes Leben in ihrem Innern. Sie ist fest verschlossen, versiegelt bis zum Augenblick unseres Todes. Es ist die Blase der Wahrnehmung. Was wir wahrnehmen spielt sich ab auf den gewölbten Wänden der Blase. Es ist unser eigenes Spiegelbild. Was gespiegelt, zurückgeworfen wird, ist unsere Ansicht der Welt. Es ist die Beschreibung, die uns von Geburt an vermittelt wird, bis all unsere Aufmerksamkeit von ihr aufgesogen wird und wir nichts anderes mehr wahrnehmen. Die Elemente der Insel des T o n a l konstituieren als solche und in ihrer Gesamtheit die Ansicht der Welt. Sie müssen neu geordnet werden. Alle Elemente der Insel werden auf der einen Hälfte der Blase versammelt, auf der Seite der Vernunft. Die Vernunft befindet sich im Zentrum der einen Hälfte; alle Elemente des T o n a l, alles, was wir als Wirklichkeit kennen, kann und soll für die Vernunft erreichbar werden.

Unter dem Druck unvorstellbarer aber realer Situationen sammelt sich tatsächlich alles um die bedrohte Vernunft. Wir sind denkende Wesen. Wir suchen Klarheit auch vermittels des Denkens - das ist sinnvoll und notwendig. Unser Fehler besteht nur darin, daß wir bequeme Erklärungen suchen, die unserer partiellen Ansicht der Welt entsprechen.

Alles, was wir als Wirklichkeit kennen, um das Zentrum der Vernunft zu gruppieren, ist keine geringe Herausforderung. Auf dem Weg des Wissens kommt ein Punkt, an dem der Lehrer jeden Schritt rekapituliert und erklärt, den er getan hat bei seinem Bemühen, dem Schüler beim Leerfegen und Neuordnen der Insel des Tonal zu helfen. Rückblickend soll der Schüler seine ganze Entwicklung verstehen.

Aber dennoch gibt es etwas außerhalb des Bereichs, den wir mit der Vernunft erreichen können. Zunächst ist es die andere Hälfte der Blase, die freigeworden ist. Nun kann sie geöffnet werden. Wir dringen vor in den Bereich des N a g u a l .[52)]

"... ich zerfiel in tausend Stücke. Ich wußte, oder irgendetwas irgendwo wußte, daß ich der tausend Stücke gleichzeitig gewahr wurde. Ich war das Gewahrsein selbst ... Schließlich war es, als ob ich den Aufbau der ganzen Welt in einer ununterbrochenen, endlosen Kette vor meinen Augen ablaufen sähe ... Dann explodierte ich. Ich löste mich auf. Etwas in mir war zu Ende. Es setzte etwas frei, was ich mein Leben lang verschlossen gehalten hatte. Ich war mir deutlich bewußt, daß mein innerstes Reservoir angezapft war und daß es ungehemmt verströmte. Es gab nicht länger diese mir liebe Einheit, die ich 'ich' nannte. Da war nichts und doch war dieses Nichts erfüllt. Es war weder licht noch dunkel, weder heiß noch kalt, weder angenehm noch unangenehm. Nicht daß ich mich bewegt oder stillgestanden hätte oder geschwebt wäre, auch war ich keine vereinzelte Einheit, kein Selbst, wie ich mich zu erleben gewohnt bin. Ich war eine Myriade von Selbsten, die alle 'ich' waren, eine Kolonie separater Einheiten, zwischen denen ein besonderer Zusammenhalt bestand und die unaufhaltsam zusammenstrebten, um ein einzelnes Bewußtsein, mein menschliches Bewußtsein zu bilden. Nicht daß ich jenseits aller Zweifel 'gewußt' hätte - denn es gab nichts, womit ich hätte 'wissen' können, sondern alle meine einzelnen Bewußtseine 'wußten' -, daß das 'Ich', das 'Selbst' meiner vertrauten Welt eine Kolonie, ein Konglomerat von isolierten, unabhängigen Gefühlen

---

52) TP, S. 14, 229, 246 ff, D.A., S. 12 f, 255 f, 275 ff

war, die einander in unauflösbarer Solidarität verbunden waren. Die unauflösbare Solidarität meiner zahllosen Bewußtseine, der Zusammenhalt dieser Teile untereinander, das war meine Lebenskraft ... Das Unaussprechliche war wirklich unaussprechlich ... Ich sehnte mich nach dem 'Unbekannten', wo mein Bewußtsein nicht geeint war."[53)]

"... du erlebtest die volle Wirkung der Reise ins Unbekannte. Und deine Wahrnehmung breitete ihre Schwingen aus, als irgend etwas in dir deine wahre Natur erkannte. Du bist ein Bündel.

Dies ist die Erklärung der Zauberer. Das N a g u a l ist das Unaussprechliche. In ihm schwimmen all die möglichen Gefühle und Wesenheiten und Ichs wie Kähne im Wasser dahin, friedlich, unverändert, ewig. Dann bindet der Leim des Lebens einige von ihnen zusammen ... Wenn der Leim des Lebens diese Gefühle zusammenbindet, dann wird ein Wesen geschaffen - ein Wesen, das das Gefühl seiner wahren Natur verliert und sich durch den Glanz und Lärm jener Region blenden läßt, in der die Wesen hausen, nämlich das T o n a l ... sobald die Kraft des Lebens den Körper verläßt, verlieren all diese Bewußtseine ihren Zusammenhalt und kehren wieder dorthin zurück,woher sie kamen, ins N a g u a l . Was ein Krieger tut, wenn er ins Unbekannte aufbricht ist ganz ähnlich wie sterben, außer daß das Bündel seiner einzelnen Gefühle sich nicht auflöst, sondern diese sich ein wenig ausdehnen, ohne ihren Zusammenhalt zu verlieren. Beim Tod jedoch fallen sie auseinander und bewegen sich unabhängig von einander, als hätten sie nie eine Einheit gebildet."[54)]

---

53) TP, S.261 ff, D.A., S. 292 ff

54) TP, S. 265 f, D.A., S. 297

"... für den Krieger ist die Welt ein unendliches Wunder und das, was die Leute tun, eine endlose Torheit."[55)]

9) Gleichmut

Du überwindest deinen Haß - sonst zerstört er dich - du überwindest deine schwerfällige Besorgtheit, deine Gier. Was dich vor allem unglücklich macht, ist dein Begehren. Du lernst zu spüren, wie verwirrende Gedanken und Gefühle - ein Aufwallen von Zorn etwa - von außen herbeikommen und dich einhüllen. Schließlich merkst du, wie du selbst die Bedingung der Möglichkeit schaffst für dein emotionales Durcheinander - durch dein eigenes Tun, blindlings und unbeirrbar. Es ist nicht unvermeidlich, von Wünschen und Problemen, von Leiden und Sorgen hin- und hergeworfen zu werden.

Du kannst und mußt alles überwinden. Lernst du, deine Bedürfnisse auf ein Minimum zu reduzieren, kannst du frei und unabhängig leben. Die geringste Kleinigkeit, die du erhältst, ist dann wirklich ein Geschenk. Willst du nichts haben, besitzen, festhalten, kann dir nichts passieren. Nichts begehren ist aber nicht dasselbe wie nichts mögen oder gern haben. Kannst du dich an nichts mehr freuen, wird dein Leben langweilig, inhaltsleer.[56)]

Du hast den Weg des Wissens eingeschlagen, du lernst zu leben wie ein Krieger. Du weißt, was dir fehlt. Dir fehlen Klarheit, innerer Friede, Ruhe und Sammlung. Du setzt deinen Willen daran, dein tägliches Leben zu ändern - du läßt nicht nach, beklagst dich nicht, gibst nicht auf. Schließlich lernst du zu

---

55) SR, S. 226, D.A., S. 188

56) JI, S. 103, 149, 253, D.A., S. 92, 134, 226 f
TP, S. 60, 242, D.A., S. 64, 271

s e h e n . Dann weißt du, daß nichts wirklich wichtig ist. Kein Ding, kein Ereignis, keine Tat hat mehr Bedeutung als alles andere.

"... für mich ist gar nichts mehr wichtig, weder meine Handlungen noch die Handlungen irgendeines meiner Mitmenschen. Ich lebe trotzdem weiter, weil ich meinen Willen habe. Weil ich mein ganzes Leben lang meinen Willen bezähmt habe, bis er klar und dienstbar wurde, und jetzt macht es mir nichts mehr aus, daß nichts wichtig ist. Mein Wille kontrolliert die Torheit meines Lebens."[57)]

Daß nichts wichtig ist, heißt, daß du an nichts haftest. Es heißt nicht, daß dir dein Leben gleichgültig wäre. "Alles ist voll bis zum Rand, und alles ist gleich, und mein Kampf lohnt sich für mich."[58)]

Du schleppst keinen Groll, kein Rachegelüst mit dir herum, willst niemand vernichten. Du ärgerst dich über nichts - was die Leute tun ist nicht wichtig genug dafür. Geduldig gehst du deinen Weg, kämpfst deinen Kampf so gut du irgend kannst. So findest du den Lehrer,[59)] findest alles, was du brauchst. Du lernst zu s e h e n und kannst nun alles haben, was dein Herz begehrt. Aber es begehrt nichts mehr. Was du zurückgelassen hast, ist für immer verloren.

Du schlägst den Weg nach Hause ein und weißt, daß du nie ankommen wirst an dem Ort, bei den Dingen, bei den Menschen, die dir etwas bedeuteten.

Du s i e h s t und weißt, daß alles gleich ist, Du kannst die Welt aber auch anschauen, ihre lustige Seite betrachten und lachen. Du lachst und weißt, es ist Torheit. Aber du hast die Torheit deines Lebens

---

57) SR, S. 86, D.A., S. 70 f

58) ebenda, S. 94, D.A., S. 77

59) "... nur ein Verrückter würde versuchen, auf eigene Faust ein Wissender zu werden." ebenda, S. 34, D.A., S. 27 f

unter Kontrolle. Du versuchst nicht, Leid, Schmerz und Kummer aus dem Weg zu gehen, aber du gibst dich ihnen nicht hin, wirst nicht von ihnen überwältigt.

Was du brauchst - Nahrung etwa - findest du, weil dich der Hunger nicht verrückt macht. Verletzt du deinen Körper, bist du nicht von Sinnen vor Schmerz. Die Kraft des Hungers und des Schmerzes kann dich nur dann zerstören, wenn du dich aufgegeben hast.

"... er sagte, daß es viele Dinge gäbe, die einen Mann verrückt machen könnten, besonders wenn er nicht die zum Lernen erforderliche Entschlossenheit und Zielstrebigkeit habe; aber wenn ein Mann eine klare, unbeugsame Absicht hätte, wären die Gefühle kein Hindernis, denn er sei fähig, sie zu kontrollieren."[60]

Die kontrollierte Torheit deines Lebens bezieht sich auf dich selbst und dein Verhalten deinen Mitmenschen gegenüber. Sie ist möglich, weil du s i e h s t.

Du bist nichts verhaftet, bist losgelöst von allem. Es ist das Gewahrsein des Todes, das dich in die Lage versetzt, so losgelöst zu sein, daß keine Regung dich überwältigen kann. Du bist im Gleichgewicht mit allem Leben um dich herum. Du wirst sterben wie die Pflanze deren Frucht, wie das Tier dessen Fleisch dich nährt. Du bist nicht wichtiger als jedes andere Lebewesen.

Du entwickelst die Demut des Kriegers. Der beugt den Kopf vor niemandem, aber er läßt es auch nicht zu, daß ein anderer den Kopf vor ihm beugt. Die Demut des Kriegers ist nicht die Demut des Bettlers. Der kriecht

---

60) Carlos Castaneda, The Teachings of Don Juan, S. 110, D.A., S. 91

vor jedem, den er für höher erachtet als sich selbst, aber er erwartet, daß ein Geringerer als er das Gleiche tut vor ihm.

Du wirst leicht und beweglich. Die Schwere deines Körpers und Geistes fällt ab. Nur dann kannst du den Härten des Wegs des Wissens widerstehen. Leichtsinnig oder achtlos handelst du nicht, spielst nicht mit der Möglichkeit eines schnellen und sinnlosen Todes. Weder schwelgst du in Selbstzufriedenheit noch suchst du etwas besessen von Eifer und Ehrgeiz. Du achtest auf Gleichgewicht. Du gebrauchst deinen Willen und deine Geduld, um zu vergessen. Weitaus am besten bist du dran, wenn du nichts hast, gar nichts außer deinem Willen, deiner Motivation, deiner Freiheit. Weil du nichts begehrst, brauchst du dir nichts zu versagen, brauchst dich nicht wichtig zu nehmen als großen Asketen. Du erlangst eine stille Freude am Leben, an allen Dingen des Lebens. An die Stelle der reaktiven treten die freisteigenden Gefühle - die Welt ist hell und neu.[61)]

"Ich streckte mich wieder auf das Polster aus Zweigen und seltsamerweise schwand meine Besorgnis. Wieder empfand ich ein Gefühl der Ruhe, ein wunderbares Wohlgefühl. Das war für mich eine ganz neue Empfindung; mein Denken war wie ausgeschaltet. Ich war glücklich. Ich fühlte mich gesund. Ein stilles, überströmendes Glücksgefühl erfüllte mich. Aus Westen blies eine sanfte Brise und strich über meinen Körper hin, ohne daß ich fror. Ich spürte sie im Gesicht und an den Ohren wie eine Woge warmen Wassers, die mich umspülte, zurückwich und mich wieder umspülte. Es war ein

---

61) SR, S. 10, 88, 96, 149 f, 153, 157 f, 160,
D.A., S. 10, 72 f, 80,121 ff, 125, 128 f, 131
JI, S. 279, D.A., S. 250
TP, S. 27, 241 f, D.A., S. 27,270 f
RP, S. 151, 185

eigenartiger Zustand, der in meinem geschäftigen, aus den Fugen geratenen Leben ohne Parallele war."[62]

Alles, was unnötig, was überflüssig ist in deinem Leben reduzierst du auf ein Minimum. Vielleicht ist es das Schwierigste überhaupt, sich wirklich ändern zu wollen, sich immer wieder aufzuraffen, um seine Grenzen zu überschreiten. Wenn du mit dem Rücken zur Wand stehst, wenn du mit einem würdigen Gegner zu tun hast z.B., geht es am besten. Das kann dir entscheidende Impulse geben, kann dir einiges klar machen, was deine Schwächen betrifft. Vor allem aber bleibt dir dann nichts anderes übrig, als dich zu ändern. Die Möglichkeit war immer schon vorhanden, jetzt ist die Notwendigkeit da. Du entdeckst gewaltige Reserven an Kraft und Konzentration.

Du änderst dich und bleibst doch gleich. Wie ein Krieger leben heißt die Insel des T o n a l umwandeln. Die Insel ist vollständig. Kein einziges Element kann wirklich weggenommen werden - nichts wird herausgerissen oder unterdrückt. Es ist nur so, daß bestimmte Elemente ihre Bedeutung und Vorrangstellung verlieren, daß andere in den Vordergrund treten, wirklich wirksam werden . Sich ändern heißt lernen. Lernen heißt nicht in erster Linie etwas intellektuell verstehen, sondern etwas erfahren, es eindringen lassen, die Fähigkeit erlangen, damit umzugehen.[63] Sorgfältig wirst du all dessen gewahr, was du tust, vor allem auch dessen, was dich behindert, was du anstellst, um dir deine eigenen Fallstricke zu spannen. Jedes der vielen kleinen Dinge, die du normalerweise tust, kann dir helfen, Kraft zu entwickeln. Vielleicht bist du

---

62) JI, S. 163 f, D.A., S. 146

63) SR, S. 49, 269, D.A., S. 40, 224
TP, S. 101, 236, D.A., S. 113, 263 f

stur und unbeweglich, aber das macht nichts. Je sturer du bist, desto besser wird es sein, wenn du dich schließlich wirklich änderst.

Ein Krieger tut sein Bestes und kämpft. Es ist ein Kampf, der andauert bis zum letzten Augenblick seines Lebens. Freiwillig gibt das T o n a l seine Herrschaft nicht auf. Damit wir wirklich lernen, damit wir übersichtliches, alles durchdringendes Gewahrsein entwickeln, muß unsere Aufmerksamkeit in manchen Situationen eingefangen, in anderen abgelenkt werden. Das erstere kann geschehen z.B. dadurch, daß wir aus unseren gewöhnlichen Lebensumständen, aus unserem Alltagstrott herausgeholt werden in eine neue, fremde Umgebung, wo wir achtsam sein müssen, um uns zurechtzufinden, uns zu orientieren, zu merken, wo Gefahr droht. Freiwerden heißt vordringen in den Bereich des N a g u a l . Das muß sorgfältig vorbereitet sein. Du mußt ganz leer sein, die Insel leergefegt, nichts darf mehr Widerstand bieten. Im T o n a l fühlst du dich sicher, kennst dich aus. An der Grenze zum N a g u a l , auf der anderen Seite der Öffnung zum Unbekannten tost der Sturm - ein wirklicher Sturm, keine Metapher. Ist es dir nicht gelungen, Nüchternheit, Mäßigung und Festigkeit zu entwickeln, bläst er dein Leben aus.

Ein Krieger behandelt sein T o n a l gut, sorgfältig. Das Leben kann gnadenlos sein, wenn du dein T o n a l vernachlässigst, schwächst, dich gehen läßt.[64)]

Freiheit ist Gleichmut. Nichts ist mehr wirklich wichtig. Alles, was dir etwas bedeutete, hast du als solches für immer zurückgelassen. Aber "das Leben

---

64) JI, S. 96, 152, D.A., S. 86, 136
TP, S. 134 ff, 176, D.A., S. 150 ff, 196

eines Kriegers kann unmöglich kalt und einsam und gefühlsleer sein ... denn es gründet sich auf seine Zuneigung, seine Hingabe, seine Verehrung für seine Geliebte ... Genaros Liebe ist die Welt.

... die Erde weiß, daß Genaro sie liebt, und sie schenkt ihm ihre Fürsorge. Deshalb ist Genaros Leben bis zum Rand erfüllt, und sein Dasein, wo immer er sein mag, ist Überfluß. Genaro wandelt auf den Pfaden seiner Liebe, und wo immer er ist, da ist er ganz und gar ... Nur wenn man diese Erde mit unerschütterlicher Leidenschaft liebt, kann man sich von seiner Traurigkeit befreien ... Ein Krieger ist immer fröhlich, weil seine Liebe unwandelbar ist, und weil seine Geliebte, die Erde, ihn umarmt und ihn mit unvorstellbaren Gaben beschenkt. Die Traurigkeit ist nur bei denen, die gerade das hassen, was ihrem Dasein Obdach gibt ... Dieses liebliche Wesen, das bis in den letzten Winkel lebendig ist und jedes Gefühl versteht, besänftigte mich, es heilte mich von meinem Schmerz, und schließlich, als ich meine Liebe zu ihm ganz begriffen hatte, lehrte es mich Freiheit ... Nur die Liebe zu diesem strahlenden Wesen kann dem Geist eines Kriegers Freiheit geben, und Freiheit ist Freude, Tüchtigkeit und Unerschrockenheit im Angesicht jeglicher Widrigkeiten."[65]

10) Den Phantomcharakter aufheben

Du begegnest nur Phantomen - du selbst bist ein Phantom. Das ist ein Mensch, der nicht wirklich ist, eine Erscheinung, ein ephemeres Wesen. Ein Phantom

---

65) TP, S. 283 ff, D.A., S. 317 ff

ist nicht wirklich für den, der s i e h t .
Es ist nicht wirklich, weil es nicht das ist, weil es nicht das realisiert, was in seinem tiefsten Innern lebt. Wodurch verrät sich ein Phantom?

Durch den Klang seiner Stimme, durch vorgetäuschte Freundlichkeit, durch beschwörende Bitten, dich ihm anzuschließen. Es hat eine seltsame Art, dir etwas anzubieten, dich überreden zu wollen - sein Eifer verrät es. Die Menschen zeigen sich von ihrer besten Seite, um etwas zu erreichen. Sie wollen etwas haben für ihre eigenen Zwecke. Befreiung heißt das Ego überwinden, das sich abgrenzt, das kalkuliert und intrigiert.

Dann ist nichts mehr wirklich, was vorher wirklich war. "Wenn er s e h e n lernt, wird ein Mann alles, indem er nichts wird. Er verschwindet sozusagen und doch ist er da."[66] Dann gibt es kein 'innen' und 'außen' mehr, kein 'Ich', das abgegrenzt ist von seiner Umgebung, das sich selbst kennt als Körper, als Strom von Gefühlen und Gedanken. Du kannst dich ausdehnen in jede Richtung - auf ewig.

Den Phantomcharakter aufheben heißt die menschliche Form ablegen. Das ist eine zähe, klebrige Kraft, die unser Leben beherrscht, die uns zu den Individuen macht, für die wir uns halten. Sie filtert alles, was wir erfahren. Wir sehen alles als Form, weil wir Form sind.

Ein Krieger setzt alles daran, sich wirklich zu ändern, die menschliche Form abzuschütteln. Aufmerksam lernt er die Routinen seiner Schwächen kennen, bis es ihm gelingt, sie zu besiegen. Hat er die menschliche Form abgelegt, sieht er nichts mehr als Form und doch ist alles da.[67]

---

66) SR, S. 160, D.A., S. 131

67) JI, S. 274 ff, D.A., S. 246 ff
TP, S. 17, 132, D.A., S. 16, 146
RP, S. 152, 156 ff

"Ich hörte die beiden gleichzeitig zu mir sprechen, aber ich konnte auch jeden einzeln hören ... Die Wirkung dieser doppelten Einflüsterung[68] war ganz außerordentlich. Es war als ob die einzelnen Klänge ihrer Worte mich entzweispalteten. Schließlich war der Abstand zwischen meinen beiden Ohren so weit, daß ich jegliches Gefühl körperlicher Einheit verlor. Da gab es zwar irgend etwas, das zweifellos ich war, aber es war nichts Festes. Eher war es wie ein leuchtender Nebel, eine gelblich-dunkle Wolke, die Gefühle hatte."[69]

11) Entfaltung aller Potenzen der Tat

Von Zeit zu Zeit taucht vor den Augen eines jeden von uns der Kubikzentimeter Glück auf. Er ist wie ein schwacher glimmernder Lichtfunke, der schnell wieder auszugehen droht. Er ist nicht jede für einen egoistischen Zweck günstig erscheinende Gelegenheit. Dennoch taucht der Kubikzentimeter auf - wirkliches Glück - und er ist nur zu fassen, wenn wir ganz wach sind, wenn wir nicht zögern.

Er hat seinen Ursprung in der Kraft[70] des N a g u a l . Die ist zunächst etwas ganz Unvorstellbares - aber nach und nach kommen wir mit ihr in Berührung. Wir spüren, daß etwas präsent ist, das vorher nicht da war, zumindest nicht wahrnehmbar für uns. Es gewinnt zunehmend an Bedeutung und Wirksamkeit in unserem Leben. Es beeinflußt unser Tun, bestimmt es sogar und steht uns doch zur Verfügung. Kraft ist etwas Seltsames, es ist wie ein Gefühl, das wir haben in Bezug auf bestimmte Dinge, bestimmte Situationen.

---

68) Verschiedene Worte werden gleichzeitig ins rechte und ins linke Ohr geflüstert.

69) TP, S. 183, D.A., S. 203

70) engl. 'power'

Man kann es nicht festnageln und sagen: "Das ist es."

Den Weg des Wissens einschlagen heißt der Kraft zugänglich werden, Kraft entwickeln und sammeln. Dazu eignet sich jede zu lösende Aufgabe, jede Herausforderung, jede zu überwindende Schwäche. Du lernst eine neue Art, die Welt wahrzunehmen, aber du entwickelst auch unvorstellbare Möglichkeiten des Tuns.[71)]

Der Weg zum N a g u a l führt über das T r ä u m e n . Vor dem Einschlafen hältst du den inneren Dialog an. Du konzentrierst dich auf e i n e Vorstellung: Du schaust im Traum deine Hände an. Ein einziger Gedanke, gefaßt im Zustand schweigender Ruhe, ist wie ein Befehl - ein Befehl, den du selbst dir gibst. Keine anderen Gedanken machen ihm Konkurrenz, beeinträchtigen seine Wirksamkeit. Deine Hände im Traum zu finden, wird dir kaum sofort gelingen, aber du versuchst es immer wieder. Du kommst voran in dem Maß, wie es dir gelingt, dein alltägliches Lebens zu verändern. Entscheidend ist, daß im Traum etwas geschieht, das mit willentlicher Absicht herbeigeführt wird. Du lernst beim T r ä u m e n zielgerichtet zu handeln, Entscheidungen zu treffen, etwas in den Griff zu bekommen. Zuerst findest du deine Hände, dann richtest du deine Aufmerksamkeit auf Elemente deiner Umgebung. Bei keinem verweilst du, wirfst nur einen kurzen Blick darauf. Verändert sich seine Form, verschwimmt es, kehrst du zurück zu den Händen. Als nächstes lernst du im Traum bestimmte Orte zu finden und aufzusuchen, Orte die du gut kennst. Schließlich geschieht es, daß du dir selbst begegnest -

---

71) JI, S. 113, 137, D.A., S. 101, 123
TP, S. 116, 244, D.A., S. 129, 273

du liegst da und schläfst. Dann drehst du dich um, machst dich an die Arbeit, wirst aktiv tätig wie in deiner Alltagswelt. Damit entwickelst du den Doppelgänger, das andere Selbst, das im N a g u a l lebt und wahrnimmt, agiert und sich bewegt.[72]

Du entwickelst den W i l l e n.

Das ist das Zentrum, das die andere Beschreibung der Welt aufrechterhält, die Wahrnehmung des N a g u a l. Der W i l l e ist eine Kraft in uns, die wir entwickeln können. Er braucht kein Denken und Wünschen. Er ist umfassender als die V e r n u n f t , das Zentrum, das die Beschreibung des T o n a l aufrechterhält. Er ist wie eine einzelne leuchtende Faser, die von der Körpermitte ausgeht - eine klare, starke Kraft. Sie kommt von innen und wirkt auf die Umgebung, kann alles berühren. Die leuchtende Faser des W i l l e n s kann wahrnehmen und tun. Sie steuert die Wahrnehmung des N a g u a l . Sie kann beliebig gerichtet werden, kann zupacken, festhalten. Ein Mann des Wissens findet den Schlüsselpunkt von allem, auf das er einwirken will und richtet seinen Willen darauf. Er dringt ein ins N a g u a l vermittels der Faser des W i l l e n s . Gebändigt, in den Griff bekommen, ist sie das eigentliche Verbindungsglied zwischen ihm und der Welt. Es ist nicht möglich, den gezielten Einsatz des Willens zu üben. Aber du läßt nicht nach in deinem Bemühen, zu leben wie ein Krieger, und eines Tages, vielleicht in einem Augenblick großer Gefahr, gelingt dir etwas, das vorher unvorstellbar schien.

Die Faser des W i l l e n s , mit der du spüren, wahrnehmen, ins N a g u a l eindringen kannst, ermöglicht auch ein Springen, ein Gleiten. Das Geheimnis

---

72) JI, S. 108, 128, D.A., S. 96f, 114 f
RP, S. 269 f

liegt im Prozeß der Wahrnehmung, der sich vollzieht. Du fühlst deine leuchtenden Fasern, konzentrierst dich auf eine und folgst ihr. Das Bündel von Gefühlen, das du bist, kann augenblicklich überall versammelt werden. Du kannst hier und dort gleichzeitig wahrnehmen, kannst zugleich an zwei Orten sein. Das Springen und Gleiten ist eine Wahrnehmungsübung. Du kannst - auch das Werkzeug der Wahrnehmung des T o n a l ganz nützend - dessen gewahr werden, was sich am Ende eines weiten Sprunges befindet.

"Mein Körper konnte tatsächlich den Grund der Schlucht fühlen, und ich spürte dieses Gefühl als ein Jucken an einer unbestimmten Stelle meines Körpers ... Dann ergriff mich eine seltsame Stimmung und ich sprang - in aller Körperlichkeit. Während ich diesen Satz tat, versuchte ich zu denken, aber ich konnte nicht. Wie durch einen Nebel sah ich die Wände der engen Schlucht und die hervorspringenden Felsen am Boden des Grabens. Meine Wahrnehmung des Sturzes bildete keine Reihenfolge, vielmehr hatte ich das Gefühl, sofort unten am Boden zu sein; ich konnte alle Eigentümlichkeiten der Felsen im engeren Umkreis unterscheiden."[73)]

Das Bündel von leuchtenden Fasern, von Gefühlen, kann in jeder vorstellbaren Weise angeordnet und umgeordnet werden. Die Schwingen der Wahrnehmung breiten sich aus, der Krieger dringt ins N a g u a l vor und berührt die Art und Weise wie andere Lebewesen die Welt empfinden, wie sie sich bewegen. Die Lebenskraft ermöglicht, daß das Bündel von Gefühlen jede Form annehmen kann, die er will.[74)]

---

73) TP, S. 252 f, D.A., S. 283 f

74) SR, S. 152 ff, D.A., S. 124 ff
TP, S. 20 f, 37, 101, 178, 266 ff, D.A., S. 19, 39, 112, 198, 297 ff
RP, S. 286 f

Du schlägst den Weg der Befreiung nicht ein, um fliegen zu lernen. Neben dem Anhalten des inneren Dialogs ist es von entscheidender Bedeutung, daß du lernst zu handeln, ohne ein bestimmtes Ergebnis deines Tuns im Auge zu haben. Du handelst, ohne Belohnung zu erwarten, ohne dich auf ein Resultat zu fixieren, das du erreichen willst - unbedingt, genau so, wie es deiner Vorstellung entspricht.

Unternimmst du etwas, bist du darauf vorbereitet zu sterben. Dann kann dir nichts passieren, du tust nichts, das unnötig wäre. Alles, was geschieht, paßt ineinander, fügt sich ohne Zwang zusammen, weil du nichts erwartest, nichts haben willst. Du sammelst dich, bist ganz gegenwärtig, tust, was du kannst, so gut wie irgend möglich. Dann gelingt es auch, sachte, ohne Streß, ohne Besessenheit. Es gelingt, weil es nicht gelingen muß.

"Ein Wissender wählt den Weg mit Herz[75] und folgt ihm; dann schaut er und freut sich und lacht; dann s i e h t er und weiß. Er weiß, daß sein Leben ohnehin gar zu bald enden wird. Er weiß, daß er, wie jeder andere auch, nirgendwo hingeht. Weil er s i e h t, weiß er, daß nichts wichtiger ist als alles andere. Mit anderen Worten, ein Wissender hat keine Ehre, keine Würde, keine Familie, keinen Namen, kein Land - er hat nur das Leben, um es zu leben. Und unter diesen Bedingungen ist seine einzige Verbindung zu seinen Mitmenschen die kontrollierte Torheit. Darum müht sich ein Wissender und schwitzt und plagt sich ab, und wenn man ihn anschaut, dann ist er wie jeder gewöhnliche Mensch, nur daß er die Torheit seines Lebens unter Kontrolle hat. Da nichts wichtiger ist

---

75) vgl. Abschnitt VI, 4

als alles andere, wählt der Wissende alle Handlungen und führt sie aus, als bedeuteten sie ihm etwas. Seine kontrollierte Torheit läßt ihn sagen, das, was er tut, bedeute etwas, und läßt ihn handeln, als sei das tatsächlich der Fall. Und doch weiß er, daß dies nicht so ist. Wenn er daher sein Handeln beendet hat, zieht er sich in Frieden zurück und macht sich keinerlei S o r g e n , ob seine Handlungen gut oder schlecht waren, ob sie ihm gelangen oder nicht."[76)]

Du lernst das Glück kennen, das darin liegt, alles, jede unscheinbare Kleinigkeit bewußt zu tun, im Licht deines Gewahrseins. Deine unbeugsame Absicht ist darauf gerichtet, zu überleben; du überlebst auf die beste aller Arten, die Art des Kriegers. Durch dein Gewahrsein und deinen Willen beeinflußt du den Gang der Ereignisse, du entwickelst ruhige Folgerichtigkeit, Beharrlichkeit des Tuns. Deine Aktivität, dein Verhalten, dein Handeln, das ist der äußere Rand deines T o n a l . Der weiche, innere Kern besteht aus Einschätzung und Entscheidung. Du setzt alles daran, Harmonie zwischen beiden Ebenen zu entwickeln - ungebrochene Harmonie. Ein Kampf im T o n a l zehrt dich aus.

Du lernst, die Kräfte der Welt zu nutzen. Du läßt dich führen von ihnen, paßt dich ihrer Richtung an. Du lernst die Gangart der Kraft. Wenn es dunkel ist, reichen die Augen nicht aus zur Orientierung. Du richtest den Blick auf nichts einzelnes, läßt ihn über den Boden gleiten direkt vor dir. Du bist ganz konzentriert - schon ein kurzer Blick zur Seite bewirkt eine Veränderung im Bewegungsablauf. Du läßt

---

76) SR, S. 90 f; D.A., S. 75

los, läßt deine persönliche Kraft frei strömen, so kann sie sich vermengen mit der Kraft der Nacht. Du hast dich im Griff und läßt los. Du läßt los, ohne den Kopf zu verlieren. Das lernst du am besten im Angesicht großer Gefahr. Es gibt dann keine Zweifel. Du beklagst und ärgerst dich über nichts. Es gibt keine Niedergeschlagenheit, keine lähmende Angst - nur die eine Chance des Überlebens. Auf die konzentrierst du alle Gedanken, alle Energie. Was zu tun ist, ist völlig klar. Es geht wie von selbst durch dich hindurch. Die Gefahr, die Nähe des Todes reinigt dich. Du gibst dir einen Ruck und überschreitest deine Grenzen, entdeckst ungeahnte Reserven von Kraft und Konzentration.

Ein Krieger bedenkt alles, zieht alle Möglichkeiten in Betracht. Er begrenzt das Unvorhersehbare auf ein Minimum. Sorgfältig überlegt er, bevor er sich entscheidet, wo und wie er seine Energie einsetzen will. Aber wenn alles bedacht ist, dann handelt er - er läßt los. Er geht seinen Weg frei von Zweifel und Sorge, gesammelt und ruhig. Um wie ein Krieger zu leben, mußt du kristallklar werden durch und durch.[77)]

"Der Geist eines Kriegers ist nicht darauf eingestellt, sich gehenzulassen und zu klagen, noch geht er auf Sieg oder Niederlage aus. Der Geist eines Kriegers ist nur auf den Kampf eingestellt, und jeder Kampf ist die letzte Schlacht des Kriegers auf Erden. Daher bedeutet ihm das Ergebnis sehr wenig. In seiner letzten Schlacht auf Erden läßt der

---

77) SR, S. 9, 53, 70, 82, 221, D.A., S. 9, 43 f, 57, 67, 182
TP, S. 114, 143, 156, 245, D.A., S. 126, 160, 173, 274
RP, S. 123

Krieger seinen Geist frei und klar schweben. Und wenn er, wissend, daß sein Wille makellos ist, seine Schlacht schlägt, dann lacht und lacht der Krieger."[78)]

---

78) SR, S. 222, D.A., S. 183 f

V Über das Verhältnis der Freiheitsbegriffe untereinander

Was bei den drei Wegen der Befreiung geklärt werden soll, ist die Frage, wie sich der Inhalt des einen Freiheitsbegriffs zu dem des anderen verhält. Es geht darum, zu begreifen, was Freiheit heißt als Richtung, in welche die drei Wege zielen. Was stattfindet ist in jedem Fall ein Entwicklungsprozeß, ein Prozeß der Befreiung. Hier soll versucht werden, das auf einander zu beziehen, was als inhaltliche Bestimmtheit des Prozesses von Befreiung diesen jeweils charakterisiert. Es geht vor allem darum herauszufinden, welches die notwendigen Bedingungen von Befreiung sind. Worauf kommt es in jedem Fall entscheidend an? Sind die drei Freiheitsbegriffe gegensätzlich in antagonistischer Weise? Oder lassen sich die Gegensätze vermitteln derart, daß eine Ebene erreicht wird, auf der die Struktur der Konzeptionen einerseits, deren einzelne Elemente andererseits vergleichbar werden? Haben die Erfahrungen eines Schamanen auf dem mexikanischen Hochland nichts zu tun mit denen eines geistigen Lehrers aus Tibet und mit denen eines Dichters und Yogin im südindischen Ashram? Oder führen die Wege aus verschiedenen Ausgangssituationen in die gleiche Richtung - treffen sie sich?

1) Die Differenz

Hingabe heißt der Weg des integralen Yoga, Beiseitetreten, das Eine wirken lassen durch alles hindurch - Einheit von seelischem Wesen, transzendentem Geist und kosmischem Geist.
Wenn alles Begehren, alle strebenden Regungen verlöschen, ihre Kraft und Unruhe verlieren, dann bist du frei, das Leid ist aufgehoben - der Weg des Lama.

Der Weg des Schamanen heißt Kampf, dein Bestes tun ohne nachzulassen, ohne zu zögern oder zu bedauern, Kampf bis zum letzten Augenblick des Lebens.

2) Der Bereich der Notwendigkeit und die soziale Dimension

Freiwerden heißt den Bereich der Notwendigkeit bewältigen. Notwendige Arbeit überwindet die Unfreiheit, die Hunger und Armut bedeuten. Für den integralen Yoga, der vor allem Yoga des Lebens und Yoga der Arbeit ist, stellt die Bewältigung des Bereichs der Notwendigkeit ein Praxisfeld dar, auf dem wir uns bewähren und entwickeln können.

Dieser letzte Gedanke findet sich auch im tibetischen Buddhismus. Es gilt hier die Maxime des Buddha vom rechten Lebenserwerb, aber bei Trungpa findet sich kein Hinweis, was das hier und jetzt heißen könnte. Aber eins ist sicher: Den Bereich der Notwendigkeit in der Weise zu bewältigen, daß damit auf Befreiung hingearbeitet wird, das ist das Gegenteil von egoistischem, von Konkurrenz gezeichnetem Streben nach materiellem Reichtum. Komfort und Luxus haben wollen und daran haften ist keine Freiheit.[1)]

---

1) CT, S. 5 f, D.A., S. 9

Die mexikanischen Schamanen kennen Hunger und Not.

"Das Leben ist schwer und für ein Kind ist es manchmal das reine Grauen."[2] "'Als ich ein Kind war, brachte mich der Hunger in Atemnot,' sagte er leise."[3]

Schon als Kind den eigenen Lebensunterhalt verdienen zu müssen ist schwer. Es kann aber angenommen werden als Herausforderung. Es kann Kraft entwickeln. Wird es bewältigt, kann es ein Schritt sein auf dem Weg zur Lebensweise des Kriegers.

Jeder muß den Bereich der Notwendigkeit bewältigen. In der Realität läßt er sich nicht aussparen. Wird ein Begriff von Freiheit entwickelt, werden Erfahrungen und ihre Reflexion vermittelt, Schritte, die auf dem Weg der Befreiung liegen, dann liegt im Aussparen des Bereichs der Notwendigkeit aus der theoretischen Beschreibung zumindest eine Gefahr. Es gibt immer Vorstellungen, Begriffssysteme, Theorien, die vertreten, verbreitet werden und die Funktion haben, Ausbeutung, Aneignung fremder Arbeit, zu legitimieren - auch die mit Ausbeutung Hand in Hand gehende Unterdrückung zu legitimieren und zu verschleiern. Sie tendieren dazu, das Bewußtsein der Menschen in der Weise zu prägen, daß diese sich affirmativ verhalten zu bestehenden Ausbeutungs- und Herrschaftsverhältnissen - mehr oder minder bewußt. Die in dieser Weise geformten Individuen ordnen sich ein in diese Verhältnisse, ermöglichen ihr Funktionieren, tragen sie mit. Dieses ihr Tun wirkt auf sie selbst zurück, es hat Folgen für ihre eigene psychische Struktur.

---

2) SR, S. 144, D.A., S. 117

3) ebenda, S. 51, D.A., S. 42

Da der Bereich der Notwendigkeit nicht ausgespart werden kann aus der Praxis, besteht bei seiner Aussparung aus der Theorie die Gefahr, daß jene durch Verschweigen dessen, was in diesem Bereich geschieht, in die Nähe solcher Legitimation von Ausbeutung und Fremdbestimmung rückt. Als Castaneda seinem indianischen Lehrer im Großstadtgewühl von Mexiko-City begegnet, macht jener ihm klar, daß es für den Krieger notwendig und möglich ist, auch in einer derart geprägten Umgebung zu überleben und den Weg des Wissens zu gehen. An einer Stelle sagt er, er sei im Besitz von Aktien.[4] Es ist aber weder bei ihm noch bei Trungpa so, daß Aneignung dessen, was andere erarbeiten, mit den Wegen der Befreiung vereinbar wäre, die sie lehren; im Gegenteil, es widerspricht ihrer inneren Substanz. Das Eintauchen in die absolute Realität, das Erlangen der Ganzheit seiner selbst impliziert eine Seinsweise, die das Verfolgen egoistischer Ziele völlig ausschließt, weil keinerlei Interesse daran, keine Möglichkeit dazu besteht.

Gegenüber den Theorien, die Herrschaft legitimieren, gibt es auf der anderen Seite Vorstellungen, theoretische Ansätze von den Bedingungen der Möglichkeit freien Lebens, Wissen davon, was Freiheit wirklich sein könnte und vor allem,was sie verhindert, wie sie zu erlangen wäre. Nach ihrer Substanz, nach dem entscheidenden Impuls, der in ihnen zum Ausdruck kommt, gehören die Wege des Lama und des Schamanen ebenso zur letzteren Kategorie von Wissen wie der des integralen Yoga. Jeder der drei Wege enthält notwendig den Schritt der Aufhebung von Fremd-

---

4) TP, S. 162, D.A., S. 180

bestimmung, und Fremdbestimmung ist in allen Ausbeutungsverhältnissen impliziert. Freiheit kann nicht sein, wenn ein anderer bestimmt, was du tust. Der Krieger hat keinen Herren, keinen Gebieter über sich. Er hat aber auch keinen Knecht, keinen Sklaven unter sich.

Sicher ist es eine entscheidende Stärke von Aurobindos Freiheitsbegriff, daß er die Bedeutung der sozialen Dimension des menschlichen Lebens klar und umfassend erkennt und vermittelt. So kann er auch die Gesellschaftsordnung der wirtschaftlichen Barbarei als das sehen und beschreiben, was sie ist. Er entwickelt eine in der Praxis begründete eindeutige Stellungnahme zu ihr.

Die gesellschaftliche Dimension unseres Lebens hat entscheidende Bedeutung für unser ganzes Dasein. Jeder einzelne lebt in der Gesellschaft als kollektivem Wesen, eingeflochten in die ihn umgebende soziale Struktur. Jeder steht in einer bestimmten Beziehung zum gesellschaftlichen Prozeß der Produktion und Reproduktion. Dieses unser gesellschaftliches Sein prägt unsere Möglichkeiten zu erkennen, zu denken, Perspektiven von Veränderung und Befreiung ins Auge zu fassen. Alles, was wir kennen, wissen und tun, ist davon berührt.

Das ist auch dem Schamanen klar, er sieht das kollektive T o n a l in jedem. Auch der Lama und Meditationslehrer kennt die Bedeutung der kollektiven Mentalität, der übernommenen Begriffe und Gewohnheiten, die das ganz entscheidend prägen, was wir als Wirklichkeit überhaupt wahrnehmen. Aber dennoch wird die Bedeutung der sozialen Dimension des Lebens und der Freiheit nicht ohne weiteres wirklich umfassend eingeschätzt. Daß das Ausmaß und die Weise, in der latent vorhandenes Gewahrsein und verschüttete Energiepotentiale im Menschen freigelegt werden können, zusammenhängt mit seinem Kommunikationsfeld, mit seiner Situation in der Gesellschaft, das sieht

Aurobindo am klarsten.[5)]

Was wir begreifen und wissen, was wir merken und erkennen, das ist immer vor allem geprägt durch das, was wir erfahren. Welche Wahrheit wir entdecken ist schließlich bedingt durch das Leben, das wir leben. Jahre der Arbeit in einer nationalen Befreiungsbewegung gehen an keinem spurlos vorbei und Aurobindo war an dieser Arbeit ganz und intensiv beteiligt. Auch die Praxis des Yoga hat er ursprünglich begonnen mit der Absicht, Kraft für sein Werk im politischen Leben zu gewinnen.

Die indianischen Schamanen leben in einem Land, das vor vierhundert Jahren von Angehörigen eines ganz anderen Kulturkreises, mit einer anderen Produktionsweise, einer anderen sozialen Struktur unterworfen wurde. "Seit dem Tag, da der weiße Mann seinen Fuß auf dieses Land gesetzt hat, hat er systematisch nicht nur das indianische T o n a l der Zeit sondern auch das persönliche T o n a l jedes einzelnen Indianers zerstört. Man kann sich leicht vorstellen, daß die Herrschaft der Weißen für den durchschnittlichen armen Indianer die reine Hölle ist. Und doch ist es eine Ironie, daß sie für andere Indianer der reine Segen war ... Für die Zauberer war die Conquista die Herausforderung ihres Lebens. Sie waren die einzigen, die nicht durch sie zerstört wurden, sondern sich ihr anpaßten und sie zu ihrem besten Vorteil nutzten ... die Spanier stürzten alle Steine um, die in Reichweite ihres eigenen T o n a l lagen. Im Leben der Indianer aber gab es Dinge, die für den weißen Mann unbegreiflich waren. Diese Dinge bemerkte er nicht einmal. Vielleicht hatten die Zauberer einfach

---

5) vgl. Abschnitt II, 4)

Glück, oder vielleicht war es ihr Wissen, das sie rettete. Nachdem das T o n a l der Zeit und das persönliche T o n a l jedes einzelnen Indianers ausgetilgt waren, hielten die Zauberer sich an das einzige, was unangefochten war, das N a g u a l. Mit anderen Worten, ihr T o n a l nahm Zuflucht zu ihrem N a g u a l . Dies hätte nie geschehen können, es sei denn unter den qualvollen Lebensbedingungen eines unterworfenen Volkes ... Die heutigen Wissenden sind das Produkt dieser Bedingungen, und sie sind die besten Kenner des N a g u a l , da sie ganz allein auf dieses angewiesen waren."[6)]

In beiden Fällen, beim indianischen Weg der Befreiung und bei der Disziplin des integralen Yoga, handelt es sich um Wissen, das einem Kulturkreis entstammt, der weit entfernt ist von unserem. In beiden Fällen ist aber ein konkreter Bezug zur europäischen Realität vorhanden.

Die mexikanischen Schamanen leben, wie andere Völker und Gruppen, unter den Bedingungen der Unterwerfung ihres Volkes, "der sozialen Auflösung, der erzwungenen Assimilation und Vernichtung der eigenen Kultur." Das Wissen, mit dem sie heute arbeiten, drückt eine schwere Existenzkrise aus und überwindet sie, "eine Krise, die die historische Integrität der betreffenden Gruppe bedroht",[7)] oder schon so gut wie vernichtet hat.

Auf der anderen Seite richtete sich der Kampf für die Unabhängigkeit Indiens gegen die britischen Kolonial-

---

6) TP, S. 139 f, D.A., S. 156

7) Vittorio Lanternari, Religiöse Freiheits- und Heilsbewegungen unterdrückter Völker, Neuwied und Berlin 1966, S. 103
(Das Obige ist hier von äthiopistischen, zionistischen, Kitawala- und anderen Kirchen gesagt, läßt sich aber übertragen.)

herrschaft; Aurobindos Erfahrungen in diesem Kampf haben seinen Begriff von Freiheit geprägt. Der integrale Yoga ist ein Weg der Selbstverwirklichung durch Arbeit am eigenen Körper, Vitalen und Mentalen. Da Befreiung aber notwendigerweise eine kollektive Dimension hat, kann es keine wirkliche Freiheit geben ohne Umwälzung des Chaos der wirtschaftlichen Barbarei, ohne Aufbau einer sozialistischen Gesellschaft, ohne Aufhebung jeglicher Gewaltherrschaft. Wer das innere Licht sieht, das alle Wesen ausstrahlen, kann weder blind noch gleichgültig sein gegenüber dem Elend, das der jeglicher Kontrolle entglittene Kapitalverwertungsprozeß erzeugt. Aus der Reglosigkeit des Vitalen heraus sieht er das Elend anders als wir, aber es entgeht ihm nicht.

Aber noch auf einer anderen Ebene ist ein konkreter Bezug zur uns umgebenden Wirklichkeit der kapitalistischen Metropolen gegeben.

Der Ashram von Pondicherry entwickelt sich zur Stadt Auroville. Europäer nehmen teil an ihrem Aufbau, Verbindungslinien führen nach Europa. Es handelt sich beim integralen Yoga nicht um etwas, das nur indisch wäre, oder so entscheidend indisch, asiatisch geprägt, daß wir keinen wirklichen Zugang, d.h. keine innere Beziehung dazu finden könnten. Das heißt nicht, daß es ohne weiteres sinnvoll wäre, diesen Yoga hier zu vollziehen. Aber Aurobindo hat in Europa eine Beziehung zu dem, was hier ist, entwickelt derart, daß zumindest die Möglichkeit dazu besteht.

Durch die Integration Tibets in die politisch-ökonomische Ordnung der Volksrepublik China und die Flucht einer Anzahl Lamas nach Europa und Nordamerika sind die Bedingungen dafür geschaffen, daß der tantrische Buddhismus tibetischer Tradition sich hier bewähren und erneuern kann. Es gibt Zentren in der Schweiz, in Schottland und anderswo, in denen dieser Weg der Befreiung lebt. Der Prozeß des Sich-Einstellens auf eine neue Umgebung ist im Gang. Wie er gelingt, kann

sich nur in der Realität erweisen.

Der indianische Schamane begegnet dem amerikanischen Intellektuellen, er trifft ihn auch in der Stadt, in der westlichen Metropole. Er lebt in den Bergen, in der Wüste Sonoras, aber die Stadt ist ihm vertraut, er kann sich in ihr bewegen, kann dort überleben - er macht sie zu seinem Jagdgrund. Durch die Lehre Castanedas bei dem Yaqui-Schamanen wird jener in ganz unmittelbarer und direkter Weise konfrontiert mit der Realität der amerikanischen Metropole, der dort herrschenden Lebensweise und Mentalität. Seine Arbeit an der Vermittlung des ihm überlieferten Wissens[8] an seinen Schüler Castaneda ist in entscheidender Weise bezogen auf diese Realität. Sie erfordert das Leerfegen und Neuordnen der Insel des T o n a l auf seiten des Schülers,damit erfordert sie auch das intensive Eingehen auf dessen Eigenart, auf dessen spezifische Konditionierung, auf dessen Welt. So bekommt der Vermittlungsprozeß einen ganz anderen Charakter als der, welcher auf die indianischen Lehrlinge bezogen ist, obwohl auch diese der imperialistisch sich verbreitenden Prägung durch die Lebensweise der amerikanischen Metropole ausgesetzt sind. Und der Weg des Wissens selbst, seine Eigenart, seine konkrete Bestimmtheit, das ist nicht zu trennen von diesem Vermittlungsprozeß. Es ist eine Begegnung zweier Welten.

---

8) Es handelt sich um geheimes Wissen und Kraft, die von einem Mann des Wissens jeweils direkt an seine Lehrlinge weitergegeben werden. Die Tradition geht zurück auf die Tolteken, ein altmexikanisches Kulturvolk, Bewohner der sagenhaften Stadt Tollan. Sie gehörten zu den Völkern der Nahua-Sprachgruppe, mit einer dem Aztekischen verwandten, doch altertümlicheren Sprache. In der Aztekenzeit wurde jede Völkergruppe älterer und höherer Kultur Tolteken genannt.'Der Tolteke' galt als Mann, der seine Arbeit froh und ruhig macht, als handwerklich erfahrener, vollendeter Künstler.
vgl. RP, S. 180
W. Krickeberg, Altmexikanische Kulturen, S. 601 f

Das gilt auch für das Fußfassen des tantrischen Buddhismus in Europa. Daß er hier lebt, ist nur möglich dadurch, daß er hier lebendigen Menschen vermittelt wird - auch Europäern - und daß die Vermittlung gelingt. Beim integralen Yoga als zentralem Inhalt des Aufbaus von Auroville ist das Entsprechende der Fall.

Die Wege der Befreiung enthalten Wissen, das imstande sein kann, "ein klärendes Licht auf die Kultur des modernen Menschen zu werfen, so daß Natur, Eigenheiten, Grenzen der heutigen Zivilisation leichter zu erkennen sind."[9)]

Es kann uns helfen aufzuwachen, intensiver und umfassender wahrzunehmen, die Scheuklappen zu entfernen, die durch die Monotonie und Einseitigkeit unserer kulturellen Konditionierung entstanden sind.

3) Die Einheit in der Differenz

A) Das Ungleichgewicht anerkennen und auf Gleichgewicht hinarbeiten

Der Buddha sagt, alles Leben sei Leid.

Der Schamane beginnt mit der Gewißheit, daß sein Geist aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Damit ist im Kern das gleiche gemeint: Wir schwanken, wir sind unruhig und gespalten. Wir werden umhergeworfen von widerstreitenden Regungen aller Art.

Warum ist das der Anfangspunkt, der Punkt, von dem beide Wege ausgehen?

---

9) V. Lanternari, a.a.O., S. 24

Die Arbeit für die Befreiung beginnt mit dem, was ist. Wir haben zu tun mit unserer eigenen Situation, hier und jetzt. Befreiung vollzieht sich in unserer wirklichen Erfahrung, innerhalb der Zusammenhänge, in denen wir leben. Wir setzen an an der Art, wie wir uns mit vorherrschenden Bedingungen, mit bestehenden Verhältnissen auseinandersetzen. Dabei ist entscheidend unsere innere Verfassung.

Für den Schamanen heißt Befreiung Gleichgewicht erlangen. Für den Lama heißt es eine Seinsweise verwirklichen, die jenseits liegt vom täglichen Auf und Ab, jenseits der wechselnden Phasen von Wohlbefinden und Depression. Damit ist beiden Wegen neben dem Ausgangspunkt auch die Zielrichtung gemeinsam.

Aurobindo wendet sich dagegen, das Grundproblem des Seins im Leiden zu sehen. Das sagt er gegen den Buddhismus.[10)]

Aber derjenige, der den Weg des integralen Yoga einschlägt, kommt um den Wirrwarr der Gefühle und Gedanken nicht herum. Schweigen des Mentalen und Friede im Vitalen sind notwendige Bedingungen der Befreiung auf allen drei Wegen. Dritte notwendige Bedingung ist die Auflösung der Strategien des Ego. Jeder von uns ist beschäftigt mit Vergleichen und Abgrenzungen gegenüber Menschen in seiner Umgebung. Das stört unser Gleichgewicht. Wir schwanken von Tag zu Tag - einmal schneiden wir besser, das andere Mal schlechter ab. Unser Begehren, uns selbst groß und klug und fähig vorzukommen, erzeugt Sorgen und Angst.

---

10) Sri Aurobindo, Der integrale Yoga, (aus seinen Werken übersetzt von O. Wolff), Hamburg 1977, S. 82

Befreiung heißt eine stabile innere Verfassung von Klarheit und Sammlung entwickeln - jenseits des Chaos unserer psychomentalen Regungen, jenseits von Zwiespalt und Verzweiflung. Hier treffen sich die Wege. Alle drei zielen auf Befreiung von den Ketten unseres verkehrten Lebens.

Wir halten an. Wir betrachten den Wirrwarr, der unser Leben beherrscht. Was uns fehlt, ist psychisches Gleichgewicht, innere Ruhe. Wir akzeptieren uns so, wie wir sind, fangen an, damit zu arbeiten. Das, was geschieht, betrachten wir als Spiegel, kommen so unseren Schwächen und Gewohnheiten auf die Spur. Gewinnen wir Klarheit über sie, können wir Energie einsetzen, um unser tägliches Leben zu verändern. Es gibt schmerzhafte Erfahrungen und Rückschläge. Aber allmählich erhalten wir eine Ahnung davon, daß ein ganz anderes Leben möglich ist.[11)]

B) Aufhebung von Fremdbestimmung

Wir können nicht frei sein, wenn ein anderer bestimmt, was wir tun.

Aber wie schaffen wir selbst die Grundlage dafür, daß das überhaupt möglich ist? Der Schamane beschreibt es am klarsten: Wir betrachten unser tägliches Leben. Worum geht es? Wir suchen Bestätigung und Anerkennung in unserer Umgebung. Mit wem wir direkt und viel zu tun haben, dem erzählen wir so gut wie alles, was wir tun. Wir versuchen es auch möglichst plausibel zu begründen. Das Bild von uns selbst,

---

11) vgl. Abschnitt II, 8), 10)
III, 1)
IV, 1)

das wir auf diese Weise anderen vermitteln, legt uns fest. Aus ihm entspringen bestimmte Erwartungen uns gegenüber. Diese Erwartungen beeinflussen uns.

Das ist die eine Seite des Problems. Die sieht auch der Lama. Durch unser Verhalten, durch unsere Gewohnheiten, durch die Schwierigkeiten, mit denen wir uns herumschlagen, schaffen wir die Bedingung der Möglichkeit, daß andere über uns bestimmen können. Aber wie kommt es von der anderen Seite dazu? Es ist die Aktivität des Ego, das versucht, sich auszuweiten, seinen Machtbereich auszudehnen, einem anderen seinen Willen aufzuzwingen. Das Begehren, etwas Großartiges darzustellen vor sich selbst und vor anderen, geht Hand in Hand mit dem Begehren, andere beherrschen zu wollen.

Aber die soziale Dimension von Fremdbestimmung sieht Aurobindo am klarsten. Deren Methoden sind zahlreich und ausgefeilt. Es ist nicht nur die brutale, offene Gewalt. Es ist der lautlose Zwang, der sich hinterrücks und unmerklich durchsetzt, uns in festgelegte, eingefahrene Bahnen drängt. Er gibt unserer Lage den Anschein der Ausweglosigkeit. Es sind auch die Vorurteile und Ideologien, die kollektive Mentalität. Mit den Begründungen und Rechtfertigungen übernehmen wir die Direktiven der Unterdrücker, betreiben ihr Geschäft, ohne uns im Klaren darüber zu sein.

Das heben wir auf.

Der Schamane befreit sich von dem, 'was die Leute tun'. Er merkt, wie er gelernt hat, auf bestimmte Signale oder Reize auf schematische Art und Weise zu reagieren, wie deshalb sein Verhalten vorhergesehen werden kann von jemandem, der ihn kennt.

Er beginnt, innezuhalten, bewußt Entscheidungen zu treffen, statt automatisch zu reagieren. Er findet Gleichgewicht und Stabilität in sich selbst, braucht keine Anerkennung und Bestätigung von außen mehr.

Er löscht die persönliche Geschichte aus.

Das tut auch derjenige, der die Disziplin des Yoga übt. "Der 'im Leben Befreite' hat kein persönliches, das heißt von seiner eigenen Geschichte genährtes Bewußtsein mehr, sondern ein 'Zeugenbewußtsein' (conscience-témoin), das reine Klarheit und Spontaneität ist."[12)]

Wie der tibetische Lama hört er auf, die Last der Vergangenheit mit sich herumzuschleppen - er wirft sie ab. Was in ihm lebt, sind die Lernprozesse, die er durchlaufen hat, sie haben ihn geprägt. Er ist so, wie er jetzt ist, durch das, was er gelernt hat. Aber die Vergangenheit beschwert ihn nicht mehr, seine Aufmerksamkeit ist frei für das, was jetzt ist.

Befreiung heißt auf allen drei Wegen Aufhebung unserer spezifischen Konditionierung. Was überwunden wird, was von uns abfällt, sind die von außen übernommenen Gewohnheiten und Reaktionsweisen, die Routine des täglichen Lebens.

Damit überwinden wir auch die Wahrnehmungsmuster und -raster, die uns beigebracht worden sind.[13)]

---

12) Mircea Eliade, Le Yoga, S. 358, D.A., S. 371

13) Jede Art und Weise, die Realität wahrzunehmen, impliziert einen sozialen Konsens. Hier erscheint die Wirklichkeit, das, was ist, als das Gegebene, Vorhandene. Die hier vorherrschende Weise, zur Realität in Beziehung zu treten, ist die Zweckrationalität der Dingwelt-Produktion. Die unterliegt kapitalistischer Gesetzmäßigkeit. Aber die Welt der beliebig produzierbaren und zerstörbaren Dinge ist nicht die ganze Wirklichkeit.
Dennis Timm, Die Wirklichkeit und der Wissende/ eine Studie zu Carlos Castaneda, Münster 1977, S. 157

Alles Wesentliche, was es zu lernen gibt, was es wahrzunehmen und zu erkennen gibt, erfahren wir selbst, gehen durch die Erfahrung hindurch. Verschiedene Wege führen zum Wissen.[14] "Es ist dem einzelnen völlig überlassen, seinen eigenen Weg zu finden, und dies ist auch möglich."[15]

Unabhängigkeit, Selbständigkeit entwickeln ist entscheidend für alle drei Wege. Wir finden s e l b s t ein ganz neues Leben, eine andere Wirklichkeit.

Wir finden unsere Mitte über unsere individuelle Besonderheit, wir erreichen die spezifische Vollendung, die uns möglich ist. Unsere speziellen Mängel und Fehler aufzulösen, ist schwer. Lösen wir diese Aufgabe, so können wir gerade daraus mehr Kraft entwickeln als aus irgend etwas anderem.

Was andere über uns denken und von uns erwarten, berührt uns nicht mehr. Wir klammern uns an niemanden und nichts. Keiner kann über uns verfügen, uns sagen, was wir zu tun, was zu lassen haben.[16]

C) Am Körper arbeiten

Der Schamane wird alt, aber seine Kraft und Ausdauer schwinden nicht. Er beginnt damit, dessen gewahr zu werden, was er falsch macht, zu merken, wie er sich gewohnheitsmäßig krumm und schief, verspannt und hektisch bewegt. Er merkt es und arbeitet daran, es aufzuheben. Auf einer bestimmten Ebene der Entwicklung braucht er keine Übungen mehr. Jede Bewe-

---

14) SR, S. 138, D.A., S. 112

15) MA, S. 59 f, D.A., S. 73

16) vgl. Abschnitt II, 5), 9)
III, 2)
IV, 2), 3), 6)

gung des Körpers durchdringt er mit klarem Gewahrsein. Damit hat er aufgehört, ihn zu mißhandeln und zu zerstören.

Die klare Wahrnehmung dessen, was im eigenen Körper vor sich geht, gehört auch zur buddhistischen Meditation. Du spürst, was geschieht, wie es geschieht. Alle Bewegungen führst du präzise und einfach aus, wie es dem Bau und Maß des Körpers entspricht. Du arbeitest mit den Händen, sorgfältig, achtsam, lernst es gesammelt und ganz zu tun. Durch alle Aktivität hindurch spürst du: e s a t m e t .

Das hat entscheidende Bedeutung auch für den integralen Yoga. Im Atmen können wir unser Leben einstellen auf den Rhythmus des Kosmos. Schmerzen und Verwirrung können wir wegatmen. Die sind da, real, aber an der Oberfläche. In der Tiefe pulsiert das Leben, gleichmäßig, ruhig, voller Kraft. Nichts zwingt uns, mit unserer Aufmerksamkeit der Oberfläche verhaftet zu bleiben. Das Atmen ist in der Mitte. Um es herum können wir alle psychisch-physischen Funktionen einen, das Fragmentarische und Gespaltene unserer Existenz wieder zusammenfügen, durch Stillhalten zulassen, daß es wieder zusammenwächst.

Wieviel Energie auf körperliche Übung verwandt wird, wieviel Bedeutung dem zugemessen wird, das ist verschieden auf jedem der drei Wege. Verschieden ist auch die Stellungnahme zum Bereich der Sexualität.

Nur auf einer hohen Stufe der Selbstverwirklichung kann die geschlechtliche Begegnung Kraft entwickeln, statt sie zu erschöpfen, sagt Aurobindo.[17)]

---

17) nach K. Dockhorn, a.a.O., S. 24

Der Schamane schweigt - der Schüler muß das Problem selbst lösen.

Nur im tantrischen Buddhismus finden wir explizite Aussagen darüber, wie es möglich ist, durch alle Erfahrung des sexuellen Bereichs hindurchzugehen und über die Beschränkung hinauszugehen, der sie im gewöhnlichen Leben unterworfen ist. Auch auf dieser Ebene und vermittels dieser Erfahrung können wir uns selbst ganz finden und den anderen Menschen auch.

Aber von entscheidender Bedeutung für alle drei Wege ist das klare Gewahrsein. Es durchdringt alles. Psychisches Befinden manifestiert sich physisch, es gibt eine dialektische Beziehung zwischen beiden Ebenen. Um Harmonie zu erlangen, setzt du an beiden an. Das Geheimnis liegt in dem, was du nicht tust. Du wirst deiner schlechten Gewohnheiten gewahr und überwindest sie. Krankheit ist Disharmonie zwischen uns und unserer Welt. Auch Ermüdung ist nichts, das primär körperlich bedingt wäre. Es ist die psychische Unruhe, die uns erschöpft.

Freiwerden heißt alle unsere disharmonierenden Kräfte ins Gleichgewicht bringen und miteinander versöhnen. Die Lebenskraft fließt ungehindert in uns, wenn wir kristallklar werden durch und durch.[18)]

D) Die Möglichkeiten der Vernunft ausschöpfen

Ein Leben der Vernunft zu führen ist nach Aurobindo das höchste Ziel, das der Mensch erreicht hat in seiner evolutionären Entwicklung. Wir brauchen die Fähigkeit, Erfahrung zu reflektieren, Realität zu

---

18) vgl. Satprem, a.a.O., S. 153, D.A., S. 105
Abschnitt II, 9)
III, 3)
IV, 7)

begreifen, das Begriffene zu ordnen. Wir leben in der Gesellschaft, in der Natur. Auf beiden Ebenen kann die Vernunft Strukturen, Zusammenhänge erhellen. Sie kann uns helfen, uns zu orientieren, einen Überblick zu gewinnen über das, was geschieht, unserem Handeln eine Richtung zu geben.

Auch der Lama arbeitet mit Begriffen, Konzeptionen, Theorie. Er sieht sie als notwendige Schritte voran auf dem Weg zu Erkenntnis und Klarheit. Er will sein Wissen vermitteln, weitergeben. Dazu benutzt er auch sprachliche Kommunikation, formuliert logische Zusammenhänge. Intellektuelle Arbeit kann ein Mittel sein, uns zu entwickeln. Sie kann Fähigkeiten ausbilden - folgerichtiges Denken, Konzentration, Disziplin.

Für den Schamanen ist es eine Frage von verschiedenen Bereichen oder Beschreibungen der Realität. Alles, was wir kennen als Wirklichkeit, kann und soll erreichbar werden für die Vernunft. Alle Elemente des T o n a l sammeln sich in der einen Hälfte der Blase der Wahrnehmung. Hier schafft das Denken Klarheit. Die andere Hälfte der Blase wird frei.

Die ordnende Funktion der Vernunft im Bereich der uns vertrauten Realität des täglichen Lebens erkennen alle drei Wege der Befreiung an. Jeder Weg erfordert, die Potenzen der Vernunft ganz zu entfalten, um über die ihr eigene Begrenztheit hinausgehen zu können. Was auf allen drei Wegen aufgehoben werden muß, ist ihre Tendenz, alles beherrschen, alles unter Kontrolle haben zu wollen.

In dem ihr zugänglichen Bereich brauchen wir sie, arbeiten wir mit ihr. Sie ist ein Werkzeug von unschätzbarer Bedeutung. Die Lebenskraft strömt sich aus, entfaltet sich auch auf der Ebene des Denkens,

vermittels der Vernunft.[19]

Soweit intellektuelles Verstehen reicht, kann das Verständnis der Elemente und Struktur des einen Weges der Befreiung das Verständnis der anderen fördern. Über die Dimension, die intellektuelles Verstehen nicht erreicht, kann nur direkte Erfahrung Auskunft geben. Auf den Wegen des Wissens handelt es sich durchweg um Erfahrung, die schwer zu beschreiben, schwer nachzuvollziehen ist. Wird sie von verschiedenen Seiten und in verschiedener Weise beleuchtet, können wir am ehesten ein Bild von ihr gewinnen.

Was auf den Wegen der Befreiung zu überwinden ist, was erlangt werden kann, das ist im Kern, in der Substanz, in vielen Elementen miteinander verwandt, so verschieden es ausgedrückt wird. Jeder Weg setzt Schwerpunkte auf seine Weise, bringt bestimmte Elemente besonders deutlich zum Ausdruck. So wird etwa die Gefahr der Selbsthypnose, der Tendenz des Ego, die Mittel der Befreiung für sich zu usurpieren, nirgends so klar beschrieben wie bei Tungpa. Statt überwunden zu werden, kann das Ego verweilen bei der Vorstellung vom Höchsten, Unendlichen, von der Leere, vom Mitgefühl.

Einen Schwerpunkt auf dem Weg des Schamanen bildet die Entwicklung von Selbstdisziplin. Immer weniger gibst du äußeren Einflüssen und inneren Regungen gegenüber nach.

Du hörst auf, dich gehen zu lassen. Dieser negativen Bestimmung entspricht auf der anderen Seite eine positive. Für den schamanischen Weg des Wissens läßt sich sagen: Entscheidend sind die Entscheidungen.

---

19) vgl. Abschnitt II, 3)
III, 4)
IV, 8)

"Nur der Gedanke an den Tod verhilft einem Mann zu einer so hochgradigen Gelöstheit, daß er sich nichts mehr hingeben kann. Ein solcher Mann ersehnt nichts, denn er hat eine ruhige Freude am Leben und an allen Dingen des Lebens erlangt. Er weiß, daß der Tod hinter ihm schreitet und ihm nicht die Zeit läßt, sich an irgend etwas zu klammern. Und so versucht er alles und jedes, ohne sich jedoch daran zu hängen. Ein losgelöster Mann, der weiß, daß es keine Möglichkeit gibt, dem Tod zu entkommen, hat nur eines, worauf er sich stützen kann, die Macht seiner Entscheidungen. Er muß sozusagen Herr seiner Entscheidungen sein. Er muß ganz begreifen, daß er für seine Entscheidungen verantwortlich ist, und daß, wenn er sie einmal getroffen hat, keine Zeit für Reue oder Beschuldigungen bleibt ... Und so, im Bewußtsein des Todes, losgelöst und mit der Macht seiner Entscheidungen, lebt der Krieger sein Leben wie eine strategische Aufgabe. Das Wissen um seinen Tod führt ihn, hilft ihm, sich zu lösen und gibt ihm Kraft und Gelassenheit."[20]

Die Beziehung zwischen Selbstdisziplin und der Macht der Entscheidungen ist zweifacher Art. Einmal ist es das Gewahrsein der Nähe des Todes, das die Entwicklung von beidem ermöglicht. Zum zweiten besteht Selbstdisziplin ganz wesentlich darin, Harmonie zwischen Entscheidungen und Taten zu erreichen.

Der integrale Yoga wiederum ist schwerpunktmäßig Yoga der Arbeit[21] und Yoga des Lebens. Die praktischen

---

20) SR, S. 157 f, D.A., S. 129

21) Im Gegensatz zum Yoga der Erkenntnis oder zum Yoga der liebenden Hingabe ist beim Yoga der Arbeit das zentrale Element die volle Entfaltung aller Potenzen der Tat.

Erfahrungen des Alltags bilden das Medium der entscheidenden Lernprozesse. Wie der Bereich der Notwendigkeit bewältigt wird, wie du dich zu den Menschen deiner Umgebung verhältst, welche innere Verfassung jegliche äußere Aktivität begleitet, darauf kommt es im integralen Yoga vor allem an. Jedes Element, das den Schwerpunkt bildet auf einem der drei Wege, findet sich auch bei den anderen - explizit oder implizit, verschieden ausgedrückt und gewichtet. Ein Verständnis davon, was Freiheit im Kontext jedes der drei Wege bedeutet, kann sich vor allem gegenseitig ergänzen. Das ist die wesentliche Relation, in der die drei Freiheitsbegriffe hier zueinander gesehen werden.

Es handelt sich um Wissen, wie wir es kennen aus dem Bereich der Mythologie. "Mythen ... sind wie Traummotive ... Die Fragen wann? oder wo? kann man an sie nicht stellen, denn in ihrer Essenz sind sie immer gegenwärtig ... Die Wahrheit des mythischen Denkens ist keine Frage von Fakten sondern von zeitloser Erkenntnis, die in tausend Formen gegossen werden kann. So ist es die Tendenz der Mythen zu verschmelzen und eins zu werden, statt sich gegenseitig auszuschließen. Diejenigen, die in Mythen reden ... können zueinander sagen: 'Erzähl du die Geschichte auf diese Weise, ich erzähle sie auf jene. Aber b e i d e sind wahr.'

Die Bedeutung von Mythen liegt in der visionären Sicht des Lebens und der Natur, die in ihrem Kern zu finden ist. Entweder man erfährt diese Vision neu für sich, oder man hat die Botschaft nicht aufgenommen."[22)]

---

22) Theodore Roszak, Where the Wasteland Ends, London 1973, S. 131 f
(Hervorhebung von Roszak)

E) Den inneren Dialog anhalten

Im Yoga, im Buddhismus heißt es Meditation.

Es geht darum, Veränderungen zu ermöglichen in der Schicht des Mentalen. Du findest dich vor in einer Situation rastloser Unruhe. Kaum ist ein Gedanke zu Ende gedacht, folgt schon der nächste. Dein Kopf ist voll von Informationen, Meinungen, Sprüchen, Problemen. Du redest mit dir selbst über deine Wünsche und Ängste, deine Erwartungen und Frustrationen, über das Theaterstück, das du aufführst, in dem du selbst die Hauptrolle spielst. Du sprichst mit dir über deine Version der Realität.

Der Schamane nennt es den inneren Dialog. Sobald du allein bist, sprichst du mit dir selbst - und nicht nur dann. Es sind verschiedene Schichten deines Bewußtseins, verschiedene Teile deiner Persönlichkeit, die den mentalen Gedankenstrom hervorbringen - viele Stimmen, wenig Harmonie.

Von der Welt um dich herum trennt dich die Beschreibung, die dir beigebracht worden ist. Du hast gelernt, deine Wahrnehmung so zu interpretieren, daß sie die Beschreibung bestätigt, indem sie konform mit ihr ist. Alles ist, wie es ist, weil du dir sagst, daß es so ist. Du achtest auf das, was dir vertraut ist, was du für wichtig hältst - alles andere entgeht dir. Im Rahmen deines Selbstgesprächs triffst du deine Entscheidungen - so wie es deinen Interpretationen und Gewohnheiten entspricht.

Die Vorstellungen und Begriffe, mit denen du operierst, prägen die Art und Weise, wie du zur Wirklichkeit in Beziehung trittst. Das Vokabular deiner Sprache legt Kategorien fest, die Grammatik umreißt Dimen-

sionen.[23] Es entsteht die dogmatische Gewißheit der Alltagserfahrung, daß die Welt so ist, wie sie dir zu sein scheint. Diese Gewißheit wird aufgelöst auf jedem der drei Wege.

Du verlangsamst den Strom der Gedanken. Der Lama beginnt damit, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten. Es gibt viele Methoden. Auf dem Weg des integralen Yoga bleibst du morgens beim Aufwachen reglos, hältst ganz still. Du denkst nicht nach, interpretierst nicht, was du wahrnimmst. Das Gewahrsein ist wie eine große, ruhende Wasserfläche. Du bist offen, läßt alles sich in ihm spiegeln, greifst nicht ein.[24]

Der Schamane übt peripheres Sehen. Er überflutet das T o n a l mit Information. Es kann sich dann nicht mehr beziehen auf Einzelnes als Einzelnes - auf Einzelnes als Bekanntes, Benanntes. Es wird still. Der innere Dialog, der Gedankenstrom kommt zur Ruhe. Das klare, ungetrübte Gewahrsein kann in alles einströmen, das ist.

Welche Bedeutung hat es, ob du das Gewahrsein entfaltest in die Weite nach außen oder in die Tiefe nach innen? Du beginnst mit der Konzentration auf

---

23) "Wie wir die Natur aufgliedern, sie in Begriffen organisieren und ihnen Bedeutungen zuschreiben, das ist weitgehend davon bestimmt, daß wir an einem Abkommen beteiligt sind, sie in dieser Weise zu organisieren - einem Abkommen, das für unsere ganze Sprachgemeinschaft gilt und in den Strukturen unserer Sprache kodifiziert ist. Dieses Übereinkommen ist natürlich nur ein implizites und unausgesprochenes, a b e r s e i n I n h a l t i s t a b s o l u t o b l i g a t o r i s c h; wir können überhaupt nicht sprechen, ohne uns der Ordnung und Klassifikation des Gegebenen zu unterwerfen, die dieses Übereinkommen vorschreibt."
B.L. Whorf, Sprache, Denken, Wirklichkeit, Reinbek 1974, S. 12 (Hervorhebung von Whorf)

24) Satprem, a.a.O., S. 150, D.A., S. 102

die Wahrnehmung nur eines Geschehens, des Atems etwa. Der Atem ist innen. Du bist ganz dabei, wirst eins mit ihm. Jetzt, da du ganz eins bist, kannst du das Gewahrsein ausweiten, auf Atem und Herzschlag vielleicht. Dann auf den Vogel, der singt. Schließlich gibst du acht auf alles, das geschieht in dir und um dich herum. Du verweilst bei nichts Einzelnem, bist des Ganzen gewahr.

Es handelt sich nicht darum, Zugang zu finden zu einer geheimnisvollen inneren Welt im Gegensatz zu einer quasi geschärften Wahrnehmung der uns bekannten äußeren Realität. Es ist klares Vordringen in eine geheimnisvolle innere und äußere Welt. Es ist durch keine Interpretation und kein Interesse, durch keine gedankliche oder emotionale Regung getrübt.

Für den integralen Yoga wie für den tantrischen Buddhismus heißt Befreiung Aufhebung der Subjekt-Objekt-Spaltung, Koinzidieren mit dem Ganzen. Die Einheit der Gegensätze ist konkret erfahrbar. Der Widerspruch zwischen innen und außen ist aufgehoben.

Auf dieser Ebene treffen sich yogische und tantrisch-buddhistische Meditation. Aber was erfährt der Schamane, wenn er vordringt ins Unbekannte? Zunächst ist die Wahrnehmung des N a g u a l wild, chaotisch, schreckenerregend. Das überwindet er, indem er das Werkzeug des T o n a l benutzt. So findet er Zugang zur "Welt des Glücks, in der es keinen Unterschied zwischen den Dingen gibt, weil niemand da ist, der nach dem Unterschied fragt."[25)]

---

25) Carlos Castaneda, The Teachings of Don Juan, S. 150, D.A., S. 125

Die Grenzen zwischen den Formen lösen sich auf. Alles ist offen, alles befindet sich in einem Wirkungsfeld. Nichts ist so abgegrenzt von allem anderen, wie es den Anschein hat.

Du siehst das Ganze in allem Einzelnen. Die dir vertraute Beschreibung der Welt bleibt bestehen, aber sie umfaßt nicht alles. Du bist nicht mehr in ihr befangen. Das Gewahrsein wird weit und offen. Du entfaltest alle Potenzen des Spürens, des Fühlens. Die Sinne sind offen. Das wahrnehmende Bewußtsein ist offen. Die Erfahrung der Wirklichkeit sinkt ein.

Sprache und Denken bewegen sich in Gegensätzen. Mit dem Begriff ist schon der Widerspruch gesetzt zwischen ihm und der Realität, die er bezeichnet, zwischen dem Einzelnen und dem Ganzen. Intellektuelles Verstehen kann unter die Oberfläche der Erscheinungen sehen, stößt aber auf eine Grenze.

Du machst dich ganz leer und gelangst zu direkter und totaler Anschauung des Seins. Was du jenseits der Gedanken entdeckst, ist das Nicht-Konditionierte. Das Selbst, die Leere, das N a g u a l , das ist das Nicht-Konditionierte. Das Unbekannte ist durch Beschreibung nicht zu erfassen, durch Begriffe nicht zu bestimmen. Es ist nur als Wirkung erfahrbar.[26)]

---

26) Nach W. Benjamin können wir zu diesem Wissen gelangen durch Angleichung, durch mimetische Kraft und mimetische Auffassungsgabe. Wir alle haben die potenzielle Fähigkeit, mit Anderem zu verschmelzen. Benjamin spricht von 'magischen Korrespondenzen', von Hinweisen, die nicht zum Bereich der sinnlich-intellektuellen Reize gehören. Sie werden von Anderem gegeben, um als Wegweiser in Richtung auf ein Zusammentreffen zu fungieren.
Aus den Feldern unserer Wahrnehmung ist die mimetische Kraft weitgehend geschwunden, lebendig ist sie in der Sprache als deren magische Seite.
W. Benjamin, Lehre vom Ähnlichen, in: Zur Aktualität W. Benjamins, Hrsg. S. Unseld, Frankfurt/Main 1972, S. 23 ff

Die buddhistische Kritik an der Lehre vom Selbst weist hin auf eine Gefahr. Das Ich will jederzeit ein höheres Ich werden. Es kann verweilen bei der Konzeption vom reinen, unsterblichen Geist und damit Befreiung verhindern.

Aber wie die beiden anderen Wege führt der integrale Yoga über die Schranken des Ego hinaus zu einer durch nichts bedingten Seinsweise.

Wir sind ein Bündel von Gefühlen.

Unsere gewöhnliche Existenz besteht aus einer Kette aufflackernder Wahrnehmungsvorgänge. Das erfährt der Franzose Satprem, der am Aufbau von Auroville arbeitet, wie es der tibetische Lama und der mexikanische Schamane erfahren. "Wir sehen, daß wir aus einem unvereinbaren Haufen mentaler, vitaler und anderer Bruchstücke beschaffen sind, von denen jedes sein unabhängiges Dasein fristet, jedes mit seinen unabhängigen Erfahrungen und auf seiner eigenen Ebene."[27)]

"Wenn dieser körperliche Mittelpunkt stirbt, stiebt alles in vitalen, mentalen und anderen Teilchen auseinander, und diese kehren in die ihnen entsprechende Umgebung zurück, da sie keinen eigenen Mittelpunkt mehr haben."[28)]

F) Gleichmut

Innere Reglosigkeit ist weder gleichgültig noch unbeweglich. Sie ist auch nicht versteinert. Sie legt die Grundlage dafür, daß Energie frei fließen kann in

---

27) Satprem, a.a.O., S. 158, D.A., S. 108

28) ebenda, S. 145 f, D.A., S. 100
vgl. Abschnitt II, 7), 11) - 14)
III, 5), 7)
IV, 8)

Aktivität. Verharren wir im Innern reglos, können wir von außen nicht umhergeworfen und verwirrt werden.

Auf dem Weg des integralen Yoga lernst du zu merken, wie emotionale Regungen von außen kommen, wie sie dazu tendieren, dich einzuhüllen. Das sieht der Schamane auch. Der Lama sagt, sie entstehen aus sinnlichem und mentalem Kontakt mit Objekten der Wahrnehmung. Er lehrt, sich losgelöst betrachtend zu verhalten, des weiten Raumes gewahr zu sein, der um uns ist. Er ist zwischen uns und allem, was auf uns zukommt.

Dem Schamanen kommt es an auf die klare, unbeugsame Absicht, zu leben wie ein Krieger. Den läßt das Gewahrsein des Todes so losgelöst, daß es keiner Regung gelingt, ihn zu überwältigen.

Wie das in der täglichen Praxis am besten ermöglicht werden kann, beschreibt Satprem. Wenn eine aggressive Schwingung auf uns zukommt, verharren wir reglos, schwingen nicht mit. Wir halten an, identifizieren uns nicht, geben nicht kontra - wir greifen überhaupt nicht ein. Dann verliert die Schwingung ihre Kraft. Innere Reglosigkeit ist weit, offen, ohne Grenzen. In ihrer Weite löst sich die Schwingung auf.

Aber was Leid vor allem verursacht, ist das Begehren. Das weiß Aurobindo wie der Lama und der Schamane. "Die Wurzel des Begehrens liegt im vitalen Streben, das zu ergreifen, was uns zu fehlen scheint ... Begierde ist der Grund aller Sorge, Enttäuschung, Anfechtung. Zwar kennt sie die fiebernde Freude des Verfolgens und der Befriedigung, aber weil sie uns immer strapaziert, ist ihr Verfolgen und Erlangen behaftet mit Mühe, Hunger, Kampf, schnellem Ermüden, dem Gefühl von Begrenztheit, Unzufriedenheit und rapider Enttäuschung mit allem, was sie erlangt hat,

endlos morbider Stimulation, Beunruhigung, Aufgeregtheit..."[29]

Dann kann es auch nicht angehen, Freiheit zu begehren. Es hat keinen Sinn, sich abzumühen, sich aufzureiben im Kampf gegen Widerstände, sich einen idealen Zustand auszudenken und den dann herbeiführen und behalten zu wollen. Sich ändern heißt lernen aus Erfahrung, fähig werden, das Gelernte anzuwenden. Was du entdeckst, war immer da. Aber es wirklich freizulegen kostet Arbeit. Auf dem Weg gibt es Rückschläge, Enttäuschung, Erschöpfung. Das rüttelt dich wach, schafft Klarheit. Ohne Leidensdruck veränderst du dich kaum.

Befreiung ist organisches Wachstum. Es ist nicht möglich, dich völlig umzukrempeln, nichts kann abstrakt negiert werden. Aber an der Grenze zum Unbekannten tost der Sturm - du mußt ganz leer sein, nichts darf mehr Widerstand bieten.

Wir ordnen und weiten die Gefühle. Gegen nichts verschließen wir uns - wir sind ganz gelöst und ganz beteiligt. Das ist ein Lernprozeß. Zuerst sind wir abhängig von Menschen, haften an Dingen, wollen sie haben. Dann lösen wir uns von ihnen, ruhen in uns selbst, tauchen ein in die Tiefe des Seins, betrachten sie gleichmütig. Was wir wirklich brauchen ist da. Unser Leben ist so geordnet, daß es uns zur Verfügung steht. Gelöst wenden wir uns den Menschen und Dingen wieder zu. Gerade aus der Losgelöstheit, die klare Sicht und in die Tiefe reichendes Verstehen erst ermöglichen, können wir wirklich sinnvoll beteiligt sein an dem, was geschieht.

---

29) Sri Aurobindo, The Synthesis of Yoga, S. 629 f

Deine Bedürfnisse lernst du auf ein Minimum zu reduzieren. Du haftest an nichts, auch wenn du es gern hast. Nichts ist wichtiger als alles andere. Alles ist gleich und alles ist voll bis zum Rand.

Hinter dem Chaos der Regungen des psychomentalen Lebens findest du ein unermeßliches Meer von Energie. Das ist kein Gedanke im Kopf, sondern Wahrnehmung, die sich vollzieht. Das Meer von Energie, das Feld von Kraft ist immer da. E s a t m e t.

Du wirst leicht und beweglich. Alles Schwere fällt ab. An die Stelle der reaktiven treten die freisteigenden Gefühle. Das Leben ist sich selbst genug, erklärt sich aus sich selbst, ist ganz und vollständig. Alle Quälerei hört auf. Freiheit ist tiefer, grenzenloser Friede.[30)]

G) Die Strategien des Ego überwinden

Der Schamane sieht uns als Phantome, als ephemere Wesen. Er sieht uns als Erscheinungen, die nicht wirklich sind, weil sie nicht das realisieren, was in ihrem tiefsten Innern lebt. Wir zeigen uns von unserer besten Seite, weil wir etwas erreichen wollen für unsere eigenen, selbstsüchtigen Zwecke. Wir nehmen uns zu wichtig, kommen uns großartig vor. Wir beschäftigen uns zuviel mit uns selbst. Das macht uns müde und schwerfällig, schließt uns ab von der Vielfalt des lebendigen Geschehens um uns herum.

---

30) vgl. Abschnitt II, 8)
III, 6)
IV, 9)

Im integralen Yoga lernst du zu sehen, welche Bedeutung das Bild hat, das du dir machst von dir selbst. Du meinst dich zu kennen als den, der behaftet ist mit diesen besonderen individuellen Fähigkeiten und Schwierigkeiten. Du verhältst dich so, daß du dir die Meinung bestätigst, die du hast von dir selbst. Damit wirst du von ihr beherrscht.

Der Lama zeigt uns, wie das gesonderte, abgegrenzte Ich seine unsichere Existenz zu erhalten versucht. Was begehrenswert erscheint, versucht es zu ergreifen, das Bedrohliche wegzuschieben, das Gleichgültige zu ignorieren. Das geschieht zunächst schnell und automatisch. Dann aber kommt das Denken und Einordnen, das Bilden von Begriffen und Interpretationen. Wir kennen unsere Existenz als Strom von Gedanken und Gefühlen, die unregelmäßig und rastlos aufeinander folgen.

Es ist das gleiche Ego, das hier auf verschiedene Art gesehen und beschrieben wird. Es deckt sich sorgfältig, grenzt sich ab, will besser wegkommen als andere, sie benützen, ausbeuten. Es beobachtet seine Umgebung und sich selbst, versucht, sich entwickelnde Situationen in der Weise zu überblicken, daß es den maximalen Vorteil für sich herausschlagen kann.

Sicher fühlt es sich zeitweise stark. Es schwelgt in Lust, richtet sich behaglich ein inmitten seines Besitzes, seiner Abhängigkeit und der Anerkennung, die ihm zuteil wird. Aber von Dauer ist das nie.

Das Ego ist voll unersättlicher Begierde zu lernen, die geschicktesten und subtilsten Methoden anzuwenden, um ganz groß herauszukommen. Das geben wir auf, öffnen uns, lassen los. Dann wird das Bild irrelevant, das wir haben von uns selbst. Das Leben entfaltet sich, immer weniger funkt das Ego dazwischen.

Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf alles, was geschieht um uns herum. Wir achten und akzeptieren es, überwinden unsere Ungeduld und Unzufriedenheit, unsere

Tendenz, zu meinen, wir hätten es besser verdient. Wir hören auf, zu konkurrieren, brauchen keine Bereiche mehr, über die wir verfügen können als unser Privateigentum. Es gibt nichts mehr, das mein wäre.

Freiheit heißt, du bist von nichts mehr abgetrennt und abgegrenzt. Du ruhst in dir - eins mit allem Dasein.[31)]

H) Entfaltung aller Potenzen der Tat

Das Tun ist das Entscheidende. Du lebst. Alles entwickelt und verändert sich. Es kann nicht nur darauf ankommen, wie du alles siehst. Es kommt darauf an, was du tust, wie du es tust. Du hältst den inneren Dialog an, entwickelst Gleichmut. Das Leben in dir kann sich entfalten.

Die Aufgaben und Probleme des Alltags nimmst du an als Herausforderung.

"Bis jetzt haben diejenigen, die irgendwelchen Zugang zu dieser höheren Art von Schau[32)] hatten (von der es viele Stufen gibt), außer für sich selbst kaum Gebrauch davon gemacht, oder sie verstanden es nicht, das, was sie s c h a u t e n , zu v e r k ö r p e r n , weil eben ihre ganze Bemühung darauf abzielte, sich dieser Verkörperung zu entziehen; aber diese in den Wolken schwebende Einstellung ist nicht unumgänglich."[33)]

---

31) vgl. Abschnitt II, 8)
III, 6)
IV, 9)

32) "Was die Buddhisten Nirvana nennen, das schweigende Brahman der Hindus, ... das Tao der Chinesen, ... das Transzendente, das Absolute, das große Überpersönliche der Abendländer."
Satprem, a.a.O., S. 176, D.A., S. 119

33) ebenda, S. 181 f, D.A., S. 123

Wer Zugang findet zur absoluten Realität, zum N a g u a l, zum Supramentalen, kann beschließen, alle Kraft, die er entwickelt, einzusetzen für die Arbeit in dieser Welt.

Die Kraft, die du durch Yoga freisetzt, ist spontaner Wahrheitswille. Eine der größten Entdeckungen Indiens nennt Mircea Eliade die "Entdeckung des 'Zeugen-Bewußtseins' ('conscience-témoin'), des seiner psycho-physischen Strukturen und ihrer zeitlichen Bedingtheit entledigten Bewußtseins des 'Befreiten', also dessen, dem es gelungen ist,sich von der Zeitlichkeit frei zu machen und der deshalb die wahre, unaussprechliche Freiheit kennt. Der Erwerb dieser absoluten Freiheit, d e r v o l l k o m m e n e n S p o n t a n e i t ä t bildet das Ziel aller indischen Philosophien und mystischen Techniken."[34)]

Spontaneität heißt, du brauchst keiner im voraus festgelegten Ordnung zu folgen bei dem, was du tust. Du bleibst beweglich, offen; beim Fortgang der Arbeit handelst du auf jeder Entwicklungsstufe, in jedem Moment so, wie die Natur der Arbeit es nunmehr erfordert.

Das ist es auch, was der Lama lehrt: Aus innerer Ruhe heraus, gleichmütig und wach erfühlst du die Grundlage und Struktur jeder Situation, die in ihr enthaltenen Möglichkeiten. Freiwerden heißt arbeiten, die Beziehung spüren zwischen der Erde und dir.

Der Schamane lehrt alles, was geschieht, anzunehmen als Herausforderung. Du hörst auf, dich gehen zu

---

34) Mircea Eliade, Le Yoga, S. 12, D.A., S. 8

lassen. Alles Kleinliche fällt von dir ab. Genau das, was du jetzt tust, könnte die letzte Tat deines Lebens auf der Erde sein. Ist dir das wirklich klar, vollbringst du sie so gut du irgend kannst. Du sammelst alle Kraft und Konzentration und handelst.

Sorgfältig triffst du klare Entscheidungen - jede wirkt sich aus, stellt Weichen. Du bedenkst und überlegst alles, was möglich ist, ziehst alles in Betracht. Dann gehst du in die Entscheidung hinein, wach und offen die ganze Lage überblickend, wie sie sich entwickelt. Das ruhende, übersichtliche, alles durchdringende Gewahrsein ist offen für das in der Situation, was dem Denken nicht zugänglich ist, was außerhalb des Bereichs liegt, den du in der Weise überblicken kannst, daß du rational verstehst und erklären kannst, was in ihm geschieht. Dann handelst du - du läßt los. Ohne zu zögern oder zu zweifeln tust du, was nötig ist entsprechend den getroffenen Entscheidungen. Nichts bleibt unerledigt, in der Schwebe. Es gibt keine losen Enden in deinem Leben, die deine Gedanken beschäftigen, deine Achtsamkeit binden. Was du unternimmst, stehst du durch bis zum Ende. Du hörst auf zu klagen, dich selbst zu bemitleiden.

Auf allen drei Wegen weißt du, daß dein Tun Folgen hat, für die du selbst verantwortlich bist. Deine Lage ist ganz wesentlich geprägt durch die Auswirkungen deiner vergangenen Taten, Intentionen, Entscheidungen - du weißt dich verantwortlich für sie. Du setzt alles daran, Harmonie zu entwickeln zwischen Einschätzung, Entscheidung und Tun. Aus gleichmäßiger innerer Sammlung und ungetrübter Achtsamkeit heraus wirst du tätig. Präzises, klares Gewahrsein ermöglicht hindernisloses Tun. Du gönnst dir die Ruhe, die du brauchst, verschwendest keine Zeit, tust, was du kannst.

Du handelst, ohne Belohnung zu erwarten. Du lebst ganz im Hier und Jetzt. Ohne Gedanken an Zukünftiges oder Vergangenes, unbelastet von dem, was war, ohne Erwartung in Bezug auf das, was sein wird, gleitest du durch alles hindurch. Für das, was du tust, willst du nichts haben, nichts eintauschen. Das Handeln geschieht nicht gemäß den Projektionen des Ego in die Zukunft. Dein Blick ist nicht gerichtet auf ein bestimmtes, im voraus festgelegtes Resultat, auf die Frucht deines Tuns. Du bist gelöst, entspannt, du fieberst nach nichts. Du handelst nicht wild drauflos, folgst nicht zufälligen Launen, momentanen Impulsen und Regungen. Die Kraft des Lebens fließt. Sie ist stärker, umfassender als das wollende Ich. Du folgst ihren Strömungsmustern, bleibst im Gleichgewicht, konzentriert und gelöst, ruhst in der Bewegung. Du handelst aus einer Verfassung innerer Leere, offener Weite heraus, in der du Zugang hast zu einem Bereich des Seins, der jenseits dessen liegt, was du als alltäglich-selbstverständlich erscheinende Wirklichkeit kennst. Dein Leben ist ernst und spielerisch. Der tiefste Ernst ist ganz spielerisch. Das wirkliche Spiel ist ganz ernst.

Freiheit erlangen heißt das ganze Leben, die Wirklichkeit des Alltags, die lebendige Praxis jeden Augenblicks mit Klarheit durchdringen, alle Potenzen und inneren Kräfte in sich freilegen. Die Welt ist geheimnisvoll und unergründlich. Das Leben ist randvoll von Möglichkeiten zu lernen, aktiv tätig zu sein. Es ist eine Herausforderung ohne Ende.

Kampf heißt der Weg des Schamanen, Verlöschen der des Lama, Hingabe der Weg des integralen Yoga. Aber was ist das für ein Kampf? Es ist das Sammeln von Kraft, das Entwickeln, das Freilegen von Energie, um nicht unterzugehen, um sich zu behaupten, um zu lernen, ein gutes Leben zu führen, ein ganz geradliniges, klares Leben. Es heißt Selbstüberwindung,

aufhören, sich gehen zu lassen. Die Kräfte, die uns auszehren, uns verzweifeln lassen, sind überall gegenwärtig und haben Macht genug. Es ist ein Kampf, dessen Ergebnis du nicht verhaftet bist. Ohne Gedanken an Sieg oder Niederlage, ohne zu bedauern, ohne nachzulassen kämpfst du nach besten Kräften.

Hingabe heißt die Strategien des Ego überwinden, handeln, ohne etwas zu erwarten, ohne etwas beweisen zu wollen. Aus einer Verfassung innerer Leere heraus wirst du tätig, alle strebenden Regungen, alles Festhalten Wollen ist erloschen. Das Verlöschen der egoistischen Regungen und die Hingabe dem Sein gegenüber bedingen sich gegenseitig. Der Kampf des Kriegers ist nicht die Gier des Phantoms nach Anerkennung, Bestätigung, Besitz. Es ist der Kampf der Hingabe, wie ihn die Bhagavad-Gîtâ lehrt.

"Es versteht sich von selbst, daß wir im intellektuellen, sozialen, politischen und moralischen Leben des Menschen, wie es heute ist, keinen echten Schritt nach vorn tun können ohne einen Kampf, eine Schlacht zwischen dem, was jetzt ist und lebt, und dem, was versucht zu sein und zu leben, und zwischen allem, was bei beiden im Hintergrund steht."[35)]

Die Seinsweise des Yogin, der Befreiung in diesem Leben erlangt, vergleicht Mircea Eliade explizit mit dem buddhistischen Nirvana.[36)] Es ist aktives Nirvana, es ist Tun, das keine Konsequenzen mehr hat für dich selbst und insofern keine Grenzen mehr. Alles Sich-Absichern, aller Stolz ist erloschen. Auch derjenige, der wie vor einer verschlossenen Tür aus

---

35) Sri Aurobindo, Essays on the Gita, Pondicherry 1966, S. 37

36) Mircea Eliade, a.a.O., S. 44, D.A., S. 41

Bronze steht, der aber nicht aufgibt, der immer wieder sein Bestes tut, bis er schließlich durchbricht ins Licht, auch er kämpft seinen Kampf.[37)]

Und wer den Diamantweg des tantrischen Buddhismus geht, lebt wie ein Krieger. Ohne Angst vor Schmerz oder Niederlage, ganz wach und gegenwärtig gleitet er durch alles hindurch.[38)]

Auf allen drei Wegen der Befreiung ist lebendig das Wissen von Kräften, das Gewahrwerden von Kräften, welche über die unserer alltäglichen, wohlbekannten, für selbstverständlich gehaltenen Realität hinausgehen. Sich von ihnen führen zu lassen, sich ihrer Richtung anzupassen ist mexikanischem Schamanismus und tibetischem Buddhismus gemeinsam. Die Hingabe des integralen Yoga, das Beiseitetreten um einer größeren, umfassenderen Kraft den Weg freizumachen, sie durch uns hindurch wirken zu lassen, das ist nicht weit davon entfernt. Im Buddhismus heißt es 'sich öffnen'. Aber all diesen Worten wohnt die gefährliche Tendenz inne, uns zu verleiten, das Unbekannte in bekannten Begriffen zu sehen und uns damit den Weg zu ihm zu versperren.[39)] Die Regungen verlöschen. Das rastlose Denken, der innere Dialog, das Aufwallen der Gefühle, all das kommt zur Ruhe. Vor allem kommt das Begehren zur Ruhe, das Haben und Besitzen Wollen. Das lehren Trungpa und Aurobindo wie die Schamanen.

Die Lebensweise des Kriegers ist allen drei Wegen gemeinsam. Schamanische Elemente wie den 'magischen

---

37) Satprem, a.a.O., S. 112, D.A., S. 78

38) vgl. Abschnitt III, 8)

39) vgl. Abschnitt II, 7), 8), 11), 14)
III, 5), 8)
IV, 4), 5), 11)
(Einheit von Verlöschen, Hingabe und Kampf)

Flug', die 'innere, mystische Hitze' finden sich in den Veden, in den Texten des buddhistischen Pitaka, im Lamaismus Tibets.[40] Diese Elemente sind jeweils strukturell gleichwertig, sind auf analoge Weise eingefügt in eine Art, Wirklichkeit wahrzunehmen und zu leben, die in sich ein organisches Ganzes bildet. In der Geschichte hat der lamaistische Buddhismus befruchtend gewirkt auf den Schamanismus Nordasiens, wie er auf der anderen Seite Elemente der Yogatradition und der präarischen magischen Spiritualität Indiens in sich aufgenommen hat. Bei verschiedenen asiatischen Völkern gibt es Koexistenz zwischen Schamanismus und Lamaismus.

Aber gelangt der Schamane zur Seinsweise des j î v a n-m u k t a , zum aktiven Nirvana?

Er hat den Willen, dem profanen menschlichen Leben zu sterben, die konditionierte individuelle Verfassung zu überschreiten, übernatürliche Kraft zu erlangen.[41] Aber "das wesentliche und spezifische schamanische Element ist die E k s t a s e ; der Schamane ist ein 'Spezialist' des Heiligen, der fähig ist seinen Körper zu verlassen und 'im Geist' (in Trance) kosmische Reisen zu unternehmen ... Das höchste Ziel des Schamanen ist das Verlassen des Körpers, der Aufstieg in den Himmel und der Abstieg in die Unterwelt.[42] "Soweit der Yoga ausgebildete spirituelle Technik ist ..., kann er auf keinen Fall mit dem Schamanismus verwechselt oder in die Ekstasetechniken eingereiht werden; das Ziel des klassischen Yoga bleibt die vollkommene A u t o n o m i e, die Enstase, während die Definition des Schamanismus in seinem verzweifelten Bemühen um die 'Verfassung eines Geistes', um den 'ekstatischen Flug'liegt. Doch gibt

---

40) Mircea Eliade, Le Chamanisme, S. 319 ff, D.A., S. 387 ff
ders., Le Yoga, S. 315 ff, D.A., S. 326 ff

41) Mircea Eliade, Le Chamanisme, S. 66 f, 240, D.A., S. 72 f, 286

42) ders., Le Yoga, S. 316, D.A., S. 328

es einen Punkt, wo Yoga und Schamanismus sich begegnen, nämlich das 'Heraustreten aus der Zeit' und die Abschaffung der Geschichte ... Das heißt, daß sowohl der Yogin wie der Schamane sich bemüht, die historische Zeit abzuschaffen und eine nichtbedingte (und deshalb paradoxale, unvorstellbare) Situation zurückzugewinnen. Doch während der Schamane diese Spontaneität nur durch seine Ekstase erreicht (wenn er 'fliegen' kann) und nur für den Zeitraum, den seine Ekstase dauert, erfreut sich der wahre Yogin, der den s a m a d h i erreicht hat und ein j î v a n - m u k t a geworden ist, andauernd dieses nichtbedingten Zustandes; es ist ihm also gelungen, definitiv Zeit und Geschichte abzuschaffen."[43)]

Auf den ersten Blick scheint das (diese Begrenztheit) auch zuzutreffen für die mexikanischen Schamanen, mit denen wir hier zu tun haben.

"'Du mußt nur in gewissen Augenblicken auf das N a g u a l achten', sagte er.'Die übrige Zeit bist du wie alle anderen Menschen auf dieser Erde.'"[44)]

Aber die schamanischen Lehrer Castanedas gehen über diese Grenzen hinaus. Sie lehren ihn zu s e h e n . Das ist unabhängig von den Techniken der Zauberei. "Ein Zauberer[45)] zu sein ist eine furchtbare Bürde ... es ist viel besser, wenn man s e h e n lernt. Ein S e h e n d e r ist unbeschränkt. Im Vergleich zu ihm ist der Zauberer arm dran ...Zauberei ist die Einwirkung des Willens[46)] auf einen Schlüsselpunkt.

---

43) Mircea Eliade, Le Yoga, S. 335, D.A., S. 347 f

44) TP, S. 185, D.A., S. 205 f

45) spanisch:'brujo', englisch: 'sorcerer'

46) Zunächst wird der Begriff 'Wille' benutzt wie im alltäglichen Sprachgebrauch und daher in den Aufzeichnungen nicht hervorgehoben. Welche Bedeutung ihm darüber hinaus zukommt, wird im späteren Verlauf der Lehrzeit klar.
vgl. Abschnitt IV, 11)

Zauberei ist Beeinflussung.[47] Ein Zauberer sucht und findet den Schlüsselpunkt von allem, was er beeinflussen will, und dann wirkt er mit seinem Willen darauf ein. Ein Zauberer muß nicht s e h e n , um ein Zauberer zu sein, alles, was er können muß, ist, seinen Willen einsetzen."[48] Zwar heißt s e h e n lernen direkten Zugang zum N a g u a l erlangen, und der W i l l e dient dazu, ins N a g u a l einzudringen. Aber s e h e n ist umfassender als zaubern. Es läßt einen die Unwichtigkeit aller Dinge erkennen. Es ist Sache der Augen und nicht nur der Augen.[49]

"Ein Zauberer ist nur wenig besser dran als ein Durchschnittsmensch. Die Zauberei hilft ihm nicht, ein besseres Leben zu führen ... Was dem Zauberer hilft, ein besseres Leben zu führen, ist die Kraft des Kriegers ... Ich persönlich glaube, ein Krieger zu sein ist besser als alles andere ... S e h e n, ohne bereits ein Krieger zu sein, würde dich schwächen. Es würde dir eine falsche Sanftmut geben, ein Bedürfnis, dich zurückzuziehen."[50]

"Ich habe dir genug von der Ansicht der Zauberer vermittelt, ohne dich durch sie gefangennehmen zu lassen. Ich sagte, nur wenn man zwei Ansichten gegeneinander ausspielt, kann man zwischen ihnen hin- und herpendeln, um zur wirklichen Welt zu gelangen. Ich meinte damit, man kann die Ganzheit seines Selbst nur dann erreichen, wenn man vollkommen begreift, daß die Welt lediglich eine Ansicht ist, ganz gleich, ob diese Ansicht von einem Durchschnittsmenschen oder einem Zauberer vertreten wird.

---

47) englisch: 'interference'
48) SR, S. 205 f, D.A., S. 169 f
49) SR, S. 174, 258, D.A., S. 143, 215
50) SR, S. 221, D.A., S. 183

In diesem Punkt weiche ich von der Tradition ab. Nach einem lebenslangen Kampf weiß ich, daß es nicht darauf ankommt, eine neue Beschreibung zu lernen, sondern die Ganzheit des Selbst zu erreichen. Man sollte das N a g u a l erreichen, ohne das T o n a l zu schädigen, und vor allem, ohne seinen Körper zu verletzen."[51]

Die Ganzheit des Selbst zu erreichen, geht über die Beschränkung der schamanischen Ekstase hinaus. Das Werkzeug des T o n a l ganz nützend, dringst du vor ins N a g u a l.[52] Der Weg geht hin und kommt hierher zurück. Die Verbindung bleibt bestehen.[53] Du bist auf allen Ebenen zugleich, kannst dich ungehindert bewegen auf allen Stufen des Seins.[54]

Wie die französisch-marokkanische Jüdin, die den integralen Yoga vollzieht, erfährt der Yaqui-Schamane Wissen als Staubregen von Gold.[55] Wie der tibetische Lama sieht er die leuchtenden Linien der Welt.[56]

4) Das Wohl des anderen

Nichts hat entscheidendere Bedeutung für den Weg des tantrischen Buddhismus als die Arbeit für das Wohl aller fühlenden Wesen. Der in diesem Leben Befreite ist aktiv tätig in diesem Sinn. Aber jeder, der den Weg der Befreiung einschlägt, ist es, es ist das Medium des Erkenntnis- und Entwicklungsprozesses der Befreiung. Auf ähnliche Weise ist das

---

51) TP, S. 240, D.A., S. 267

52) vgl. Abschnitt IV, 11)

53) vgl. Abschnitt III, 5)

54) vgl. Abschnitt II, 13), 14)

55) vgl. Abschnitt II, 14); IV, 8)

56) vgl. Abschnitt III, 7)
IV, 8)

gemeinsame Wohl das wesentliche Anliegen des Kriegers der B h a g a v a d - G î t â . Aus ihr geht es ein in den integralen Yoga Aurobindos, wo es bezogen wird auf konkrete soziale Realität.

In beiden Fällen geht die Motivation zur Arbeit für das Wohl des anderen nicht aus von der Annahme eines moralischen Postulats, sondern von der Erfahrung der wesenhaften Einheit allen Lebens.

Aber was bedeutet das Wohl des anderen für den Schamanen, dessen T o n a l unter den Bedingungen der Unterwerfung seines Volkes ganz Zuflucht genommen hat zum N a g u a l? Zunächst sieht es so aus, als sei das Sammeln von Kraft oder Macht[57] ein Weg zur Stärkung des individuellen Ich. Dieses kann sich ohne weiteres auch negativ verhalten zum Wohl des anderen. Im fünften Band der Erfahrungsberichte Castanedas werden Kämpfe geschildert zwischen den Lehrlingen der beiden Schamanen, wo diese auf feindselige Art mit Tricks und Überrumpelung gegeneinander vorgehen. Mehr als einmal ist die Rede davon, daß einer versucht, dem anderen Kraft wegzunehmen, weil er etwas von seinem Leuchten, von seiner Energie braucht. Das ist aber nicht notwendig. Er kann einen Lehrer finden, der ihm die Kraft übertragen, das besondere Gleichgewicht vermitteln kann, das er braucht, um ins Unbekannte vorzudringen.[58]

Ein Krieger ist immer dessen gewahr, wenn einer seiner Mitmenschen ihm hilft, seine Anliegen zu den eigenen macht, ihm freundlich gegenübertritt. Das achtet er.[59] Aber er vermeidet es, auf naive Weise,

---

57) englisch: 'power'

58) RP, S. 136

59) TP, S. 282, D.A., S. 315

aus beschränkter Einsicht heraus helfen zu wollen. Er weiß, daß der Versuch, jemandem zu helfen, üblicherweise in dem Kontext geschieht: Du bist nicht wie ich, mußt es aber werden. Wirkliches Mitempfinden läßt den anderen sein, erkennt ihn an in seiner spezifischen Besonderheit, achtet sie, versteht ihre Berechtigung. Der andere wird unterstützt in dem, was er ist. Um wirksam helfen zu können, mußt du gelernt haben zu s e h e n , mußt die menschliche Form abgeschüttelt haben.[60]

Wer wie ein Krieger lebt, mißt dem Auf und Ab von Lust und Unlust, von Depression und Hochgefühl keine Bedeutung mehr zu. Wirkliche Hilfe wirkt in die Tiefe. Mit der Entwicklung der Ganzheit seiner selbst entwickelt der Krieger den Doppelgänger.[61] Der kann alles tun, könnte mit anderen umgehen wie mit Spielzeug, aber er ist von sich aus sanft und unaufdringlich, nicht polternd und gewalttätig.[62]

Mißgunst und Neid hat der Krieger für immer hinter sich gelassen, so kann er sich freuen, wenn seine Mitmenschen Siege erringen, wenn es Siege ihres Geistes, ihres unbeugsamen Willens sind.[63]

Ist er mit der Ganzheit seiner selbst ins Unbekannte vorgedrungen, wird eine Entscheidung notwendig. Kommt er zurück oder nicht? Das N a g u a l ist über alle Maßen verlockend. Die Rückkehr ins T o n a l, in die Welt der Ordnung, des Lärms und der Schmerzen fällt schwer. Kommt er zurück, macht

---

60) RP, S. 299 f

61) vgl. Abschnitt IV, 11)
VI, 6)

62) TP, S. 63 f, D.A., S. 68 f

63) TP, S. 95, D.A., S. 105

er sich an die Arbeit, um eine besondere Aufgabe zu lösen.[64]

Was er mit der Kraft tut, die er freigelegt hat, hängt allein ab von der Makellosigkeit und Freiheit seines Geistes. Es ist für jeden Menschen verschieden. Es ist die Erfüllung seines Lebens und seines Kampfes, es ist die besondere Vollkommenheit, die er erreichen kann.[65]

Kraft ist nichts, das Eigentum eines Einzelnen sein könnte, die Kraft, die du entwickelt hast, kann niemals wirklich dein sein. "Einige Menschen können sie sammeln und sie dann direkt einem anderen weitergeben. Du siehst, das Geheimnis der gespeicherten Kraft liegt darin, daß sie nur benutzt werden kann, um einem anderen zu helfen, Kraft zu sammeln."[66]

Du kannst Kraft anwenden wie du willst, aber wenn du sie auf jemand übertragen willst, kann sie nur dazu dienen, dem anderen zu ermöglichen, selbst Kraft zu entwickeln.

Du gehst deinen Weg, bist nichts verhaftet, abhängig von niemandem.

Wenn dir jemand etwas gibt, wenn er Energie aufwendet, um dich zu unterstützen, wenn du Dankbarkeit empfindest, was kannst du tun? Du tust etwas, das den Geist der Menschlichkeit[67] mehrt. Du überblickst eine Lage, in der jemand Hilfe braucht, so gut du irgend kannst, setzt deine Energie ein, die Lage zu wenden, die Gefahr abzuwehren, die Chance zu mehren, daß der andere überlebt und lernt.[68]

---

64) Das entspricht der Situation des B o d h i s a t t v a , der sich freiwillig entschließt, erneut Gestalt anzunehmen im Konditionierten, um für die Befreiung aller Wesen zu arbeiten.

65) TP, S. 276 ff, D.A., S. 309 ff

66) JI, S. 179, D.A., S. 160

67) englisch: 'the spirit of man'

68) RP, S. 123 f

VI Über innere und äußere Befreiung

"Gerade der unbeirrbare Blick auf das Wesen des Menschen wird zum unerbittlichen Antrieb der Begründung der radikalen Revolution: daß es sich in der faktischen Situation des Kapitalismus eben nicht nur um eine ökonomische oder politische Krisis handelt, sondern um eine K a t a s t r o p h e d e s m e n s c h l i c h e n W e s e n s , - diese Einsicht verurteilt jede bloß ökonomische oder politische R e f o r m von vornherein zum Scheitern und fordert unbedingt die katastrophische Aufhebung des faktischen Zustandes durch die t o t a l e R e v o l u t i o n ."[1)]

Philosophische Anthropologie fragt nach dem ganzen Menschen, nach seinem Wesen, nach den Möglichkeiten menschlichen Seins. Mensch sein heißt Mensch werden, es ist ein unaufhörliches Sich-selbst-Schaffen. Von unserer kulturellen Tradition geprägt, sind wir von ihr nicht festgelegt. Es bleibt die Freiheit, uns selbst, unser Leben zu gestalten, die Freiheit der Entscheidung über unser Sein. Es ist nicht unabänderlich, es ist offene Möglichkeit. Wir verwirklichen uns in der Arbeit, ändern uns, indem wir neue Qualitäten aus uns heraussetzen. Wir schaffen unsere Lebensbedingungen selbst, gestalten vorgefundene Bedingungen um. Wir treten in Beziehung zur Umwelt, entwickeln neue Bedürfnisse und Verkehrsweisen.[2)]

---

1) H. Marcuse, Neue Quellen zur Grundlegung des historischen Materialismus, aus 'Die Gesellschaft' 1932, Hrsg. underground press syndicate, Berlin 1968, S. 158, (Hervorhebung von H. Marcuse)

2) M. Landmann, Philosophische Anthropologie, Berlin 1969, S. 7 ff, 43 f, 172 ff
H. Plessner, Conditio Humana, Pfullingen 1964, S. 6, 29

Dieses Sich-selbst-Verwirklichen bezeichnen die Wege der Befreiung als "ganz geboren werden".[3] Dabei ist eine Grenzüberschreitung impliziert. Was begrenzt ist, ist unsere kulturelle Natur. Die Grenze ist die zwischen Bekanntem und Unbekanntem. Hans Peter Duerr beschreibt es metaphorisch als Überschreiten der Grenze zur Wildnis. Denn das uns Vertraute, die bedingte Welt, die wir kennen gemäß den Konditionierungen, denen wir unterliegen, was der Schamane T o n a l nennt, das ist unsere kulturelle Natur. Der Hag, die Hecke, der Zaun, der hinter den Gärten verläuft, das Dorf von der Wildnis trennt, ist die Grenze zum Unbekannten. Die Wildnis ist in uns und um uns. In sie vordringen, heißt das Bekannte, die Welt der Ordnung, mit anderen Augen sehen. In gewisser Weise erlangen wir erst dann ein Bewußtsein unserer kulturellen Natur, wenn wir die Grenze überschreiten. Sie überschreiten heißt das T o n a l verlassen, ohne die Verbindung zu ihm zu verlieren. Es heißt, die Wirklichkeit anders wahrnehmen, als wir es gewohnt sind. Eine archaische Wahrnehmungsweise kommt zum Vorschein, die normalerweise unter kulturellem Verschluß gehalten wird. Ihr zeigen sich die Dinge der Welt in viel größerer Einheit. Sie kommt zum Vorschein, wenn das Trennen und Zerlegen, das Berechnen und Planen aufhört.[4]

Diese Wahrnehmungsweise betrachtet Mircea Eliade als Urphänomen, als der gesamten archaischen Menschheit bekannt. Sie ist Konstitutivum der menschlichen Verfassung überhaupt. Sie ist verschüttet, aber es ist immer möglich, sie freizulegen.[5]

---

3) E. Fromm, in: Zen Buddhism and Psychoanalysis, (E. Fromm, D.T. Suzuki, R.de Martino),London 1974, S. 88, D.A.,Zen Buddhismus und Psychoanalyse, Frankfurt/Main 1976, S. 114

4) H.P. Duerr, a.a.O., S. 58, 62, 85, 127 147, 158, 160

5) Mircea Eliade, Le Chamanisme, S. 392, D.A., S. 464

Der indische Yogin, der tibetische Lama, der mexikanische Schamane überschreiten die Grenze, verwirklichen die Ganzheit des Selbst. Das soll im Folgenden bezeichnet werden als 'innere Befreiung'.

Dem soll gegenübergestellt werden eine Konzeption von Befreiung durch Hinarbeiten auf die Umwälzung der herrschenden sozialen Verhältnisse. Unfreiheit wird hier zurückgeführt auf die Herrschaft einer Klasse über die anderen. Ihre gegenwärtige Form ist Ergebnis einer Entwicklung, in der das Kapital zum Subjekt der Geschichte geworden ist. Die menschliche Arbeit dient nicht in erster Linie der Befriedigung menschlicher Bedürfnisse, sondern den Verwertungsinteressen des Kapitals. Der Zwang, daß vorhandenes Kapital, tote menschliche Arbeit, soviel lebendige menschliche Arbeit in sich hineinsauge wie möglich, um maximalen Profit zu erzielen, bestimmt alle gesellschaftlichen Verhältnisse. Diese durchdringen und prägen das ganze Leben der Menschen. Befreiung kann dadurch erreicht werden, daß diese Verhältnisse umgewälzt werden von denen, die unter ihnen leiden. Von ihnen wird eine neue Gesellschaft aufgebaut, die für sie selbst, letztlich aber für alle, die Aufhebung der Negativität der alten ermöglicht. Diese Konzeption von Befreiung soll im Gegensatz zur oben genannten als 'äußere Befreiung' bezeichnet werden. Allerdings soll im Folgenden klar werden, daß sie sich keineswegs auf äußere Verhältnisse beschränken kann, sondern die Veränderung der psychischen Struktur der Menschen mit umfaßt.

Ebenso bezieht sich der Weg der inneren Befreiung keineswegs nur auf eine zu verändernde Geisteshaltung, sondern umfaßt die nach außen gerichtete Tätigkeit, das Leben und Handeln in der Wirklichkeit, wie auch die Beziehungen der Menschen untereinander. Das Element der Aufhebung von Fremdbestimmung ist in jedem der drei Wege enthalten; im integralen Yoga Aurobindos heißt Befreiung auch soziale Befreiung.

Gängigerweise werden aber die beiden Konzeptionen von innerer und äußerer Befreiung als sich gegenseitig ausschließend, als in unauflösbarem Widerspruch zueinander stehend begriffen. Diejenigen, welche die eine oder die andere vertreten, stehen sich oft feindselig oder zumindest einander ablehnend gegenüber. Hier soll versucht werden zu zeigen, daß sich beide Wege nicht antagonistisch zueinander verhalten, daß es möglich ist, bestimmte Aspekte beider im Zusammenhang zueinander zu bringen.

Von keinem beider Wege ist es möglich, ein rein theoretisches Verständnis zu entwickeln. Beide implizieren, daß man ihre Inhalte und Zielrichtungen nur wirklich begreifen kann, wenn man auf die Realisierung der in ihnen enthaltenen Konzeptionen von Befreiung hinarbeitet. Dieser Versuch, eine positive Vermittlung zwischen beiden herzustellen, ist durch die Begrenztheit der Erfahrung, die ihn trägt und motiviert, selbst begrenzt.

Der Gegensatz, in dem Vertreter beider Konzeptionen zueinander stehen, bedingt, daß es nur wenige Versuche gibt, eine Vermittlung in Richtung auf eine Synthese hin zu suchen. Wer sich ernsthaft mit beiden befaßt, tut dies meist nacheinander und die Hinwendung zum einen bewirkt in der Regel die völlige Abwendung vom anderen.

Der hier behandelte Weg der äußeren Befreiung, der Befreiung durch Hinarbeiten auf eine Umwälzung der herrschenden gesellschaftlichen Verhältnisse, geht aus von einer Analyse dieser Verhältnisse, von der Marx'schen Kritik der politischen Ökonomie. Von dieser gehen viele Strategien aus; diejenige, die hier in Beziehung gesetzt werden soll zur Konzeption der inneren Befreiung, zielt in eine Richtung, die etwa in Folgendem bezeichnet ist: "Im politischen Handeln, das auf eine sozialistische Gesellschaft hinarbeitet, spielt sich eine Dialektik von Emanzipation und Revolution ab. Emanzipation, ursprünglich der Ausdruck für

die Freilassung der römischen Sklaven, bedeutet in unserem Verständnis die unmittelbare Veränderung der als unterdrückt erfahrenen Existenz- und Lebensweise (von Individuen, Gruppen, Klassen) durch Abbau von Mangel und Herrschaft in allen Lebensbereichen. Freilich hat sie - nun nicht mehr nur nach liberalem, sondern sozialistischem Verständnis - nicht nur von sich aus objektive Auswirkungen auf die gesellschaftlichen Herrschaftsverhältnisse, die sie notwendig machen, sondern der politische Kampf gegen die Herrschaftsverhältnisse selber (die als Institutionen oder als 'die Gesellschaft' erscheinen) muß eigens organisiert werden."[6)]

Wo können wir ansetzen? Jeder Versuch, ein freies Leben zu führen, die Ganzheit seiner selbst zu erreichen, vollzieht sich innerhalb der herrschenden gesellschaftlichen Verhältnisse. Die gegenwärtige Entwicklung in den Ländern mit entwickelter industrieller Produktionsweise bewegt sich unaufhaltsam in eine Richtung, die auf der einen Seite die ökologische Katastrophe, auf der anderen Seite die totale psychische Entfremdung der Menschen beinhaltet. Die menschliche Natur verelendet,die Bedürfnisse, die Phantasie, die Träume, die Sinnlichkeit, die Beziehungen zu Menschen und Dingen verelenden. Die Luft zum Atmen wird vergiftet. Die Negativität dieser Entwicklung, der Leidensdruck, den sie hervorbringt, produziert eine lebendige Antithese,eine gesellschaftliche Bewegung, die auf die Aufhebung dieser Negativität zielt. Aus den Erfahrungen heraus, die wir machen im Rahmen der Auseinandersetzung mit den Verhältnissen, ergibt sich die Motivation, auf eine grund-

---

6) B. Leineweber und K.L. Schibel, Die Revolution ist vorbei - wir haben gesiegt, Berlin 1975, S. 76 f

legende soziale Veränderung hinzuarbeiten. Es handelt sich dabei um eine Entscheidung, die aus konkreten Erfahrungen, aus Leiden heraus entsteht. Es ist für uns nicht möglich, ein gutes Leben zu leben aus einer zu den herrschenden Verhältnissen affirmativen Grundhaltung heraus. Wir können uns ihnen nicht unterordnen und uns nicht mit dem Ziel in sie einordnen, möglichst weitgehend von ihnen zu profitieren. Wir wollen nicht das Leben führen, das sie überall zu erzwingen versuchen.

"Das Verhängnis ist banaler Alltag geworden und im Rahmen des Üblichen gibt es kein Entrinnen."[7)]

"Arbeiter, denen auch der Sportteil der Bildzeitung in der Frühstückspause kein Lebenszeichen mehr entlockt, sechzehnjährige Lehrlinge, die bereits gegen das Krankfeiern einzuwenden haben, daß im Betrieb immer noch mehr los sei als anderswo, die sich im Kindesalter schon wie Rentner fühlen; Schüler, die mittags in der Straßenbahn das am Abend zu erwartende Fernsehprogramm bejammern; Mittelstandskinder, die sich trotz antiautoritärer Erziehungsmechanik in der frostigen und bedrückenden Atmosphäre der vorstädtischen 'Komfortwohnungen' zu den sprachlosen und gefühlskalten Menschenhülsen heranentwickeln, welche die Eltern schon sind; Jugendliche, die bei moderner Popmusik - Lärmgewordener Monotonie - stundenlang fast wortlos beieinandersitzen, mit stumpfem Blick, aber ohne gelegentliche Wutausbrüche als Zeichen, daß das völlige Fehlen von Verständigung als unerträglich empfunden wird; deren Aphasie so weit geht, daß sogar innerhalb eines zusammenlebenden Paares die Mitteilung selbst der trivialen Alltagserlebnisse unterbleibt; linke Wohnungen, in denen der

---

7) W. Pohrt/M. Schwarz, Wegwerfbeziehungen, im Kursbuch 35, Berlin 1974, S. 157

Besucher die Einsamkeit und Freiheit genießen kann, die er sonst nur in Bahnhofswartesälen findet; Versammlungen politischer Gruppen, während derer die einen den 'Stern' lesen, die anderen unbeirrbar und mit entrücktem Gesichtsausdruck stricken und als einziges Lebenszeichen bisweilen die Mitteilung von sich geben, sie verstünden nicht - ohne sich ernsthaft daran zu stoßen; 'Spontis', die nach dem Ende eines Teach-In der aus aktuellstem Anlaß gebotenen spontanen Demonstration zur griechischen Handelsbank dann doch den gewohnten Trott in die Stammkneipe vorziehen - all diese beliebig fortzusetzenden Beobachtungen verdichten sich zu dem Eindruck, daß die beklemmende Enge jeglicher Lebensverhältnisse so drückend geworden ist wie nie zuvor."[8)]

Gegen eine solche Entwicklung eine wirklich revolutionäre Veränderung anzustreben, kann nur gelingen, wenn diejenigen, die sie wollen, das Neue in sich und untereinander keimförmig schon aufbauen, noch während das Alte auf der Ebene der Gesamtgesellschaft herrscht. In sich und untereinander etwas Neues aufbauen, das heißt die Determinierung durch die gesellschaftlich geprägte eigene Bedürfnisstruktur aufbrechen, die alltägliche Lebenspraxis und Arbeitsweise verändern, zusammen die Entfremdung der eigenen Beziehungen zur natürlichen und sozialen Umgebung aufheben. Die Entfremdung vom Körper ist die Entfremdung von der Natur. Das ist nicht unser persönliches Pech, sondern hat seine Ursachen in der Entwicklung der sozialen Realität. Immer mehr kommen wir mit einer nur künstlichen Umgebung in Berührung - Natur in Plastik verpackt, sterilisiert und angereichert, Natur

---

8) W. Pohrt/M. Schwarz, a.a.O., S. 155 f

in der Blechdose und auf dem Bildschirm. Aber wie wir leben, ausgehend von dem, was ist, was wir tun, in welche Richtung wir arbeiten, das ist unsere Sache, dafür sind wir verantwortlich, da können wir ansetzen mit aller Energie. Es hat keinen Sinn, sich als Opfer der Verhältnisse zu fühlen, aber es hat Sinn, sich mit ihnen auseinanderzusetzen und zwar so, daß wir immer versuchen, soweit wie möglich selbst Verfügung über unser eigenes Leben zu erlangen. Dabei hat ein verändertes Verhältnis zur Natur zentrale Bedeutung für die Revolutionierung der herrschenden Eindimensionalität.

Die Bedingungen der Möglichkeit menschlichen Lebens auf der Erde sind gefährdet, jeden Tag wird daran gearbeitet, sie mehr und mehr zu zerstören. Das wird meist als Bedrohung nicht unmittelbar wahrgenommen, es wird verdeckt vom Überfluß des Konsumangebots, von den zirkulierenden Geldmengen, vom scheinbar hohen Lebensstandard. Erfahren wird ein Zustand von Ratlosigkeit, oder die tägliche Praxis wird als sinnlos oder ausweglos empfunden. "Das allgemeine Leiden ist die Entfremdung von sich selbst, von den Mitmenschen und der Natur; das Bewußtsein, daß uns das Leben wie Sand durch die Finger läuft, daß wir sterben werden, ohne gelebt zu haben, daß wir im Überfluß leben und doch ohne Freude sind."[9)]

Die sich verschärfende Situation produziert den Umschlag als objektive Möglichkeit. Versuchen wir darauf hinzuarbeiten, stoßen wir überall auf Schranken und Widerstände, die von den herrschenden gesellschaftlichen Verhältnissen gesetzt sind. Diese zielen darauf, das Leben der Menschen - möglichst aller Menschen -

---

9) E. Fromm, a.a.O., S. 86, D.A., S. 111 f

in vorgegebene, letztlich der Kapitalverwertung dienende Schemata zu pressen. Das entspricht dem, was die Schamanen als schwarze Magie bezeichnen.[10)]

Tagtäglich sind wir einem nicht enden wollenden Strom von Beeinflussung und Manipulation ausgesetzt. Mit jeder Art von wissenschaftlich ausgeklügelten psychologischen Tricks werden Slogans, Raster, Sprüche aller Art in unser Bewußtsein lanciert, nicht nur um in es einzudringen, sondern um dort ein Eigenleben zu führen, sich ständig im Kreis zu drehen, unsere Aufmerksamkeit zu binden, unser Verhalten zu bestimmen.

Es ist aber nicht nur die direkte Beeinflussung und Manipulation. Die in sich verkehrte gesellschaftliche Realität erzeugt notwendigerweise falsches Bewußtsein, damit erzeugt sie Verhalten, mit dem wir dem Leben in uns schaden. Das setzt sich durch unsere Köpfe hindurch und hinter unserem Rücken durch. Wir würden uns nie wirklich klar darüber, wenn wir die Auswirkungen nicht zu spüren bekämen.

Die schwarze Magie hat eine Wirksamkeit ungeheuren Ausmaßes erreicht. Sie operiert mit repressiver Toleranz, verdecktem Zwang, Gehirnwäsche, offener Gewalt. Jede Lebensäußerung, jedes Quentchen Kraft und Phantasie, jedes Bedürfnis nach Nahrung, Liebe oder Ruhe wird aufgesogen, in Bahnen geleitet, welche die Verwertung des Werts, die Zerstörung des Lebens garantieren. Für jede stumpfsinnige Form der Lohnarbeit steht zur Abschreckung eine noch schlimmere Alternative bereit, für die 'Frei'zeit sinnloser Konsum ohne Ende.

---

10) vgl. Abschnitt IV, 2)

In die gut befestigten Bahnen des verkehrten Lebens gerätst du zunächst unversehens - woran solltest du dich orientieren? Aber du leidest. Keine noch so große Eintönigkeit, keine noch so teure Kompensation kann das Elend wirklich permanent verdecken. Im Leiden, dessen du gewahr wirst, liegt deine Chance. Du machst dich auf die Suche nach Befreiung, arbeitest am Aufbau einer lebendigen Antithese zum Herrschenden, erkämpfst Räume, in denen ein ganz anderes Leben praktiziert werden kann, ein sich ständig erneuerndes Leben.

Die Hindernisse, auf die du bei dieser Arbeit stößt, erscheinen zunächst außen, in Zwängen, die überall, besonders aber bei der Bewältigung des Bereichs der Notwendigkeit erfahren werden, weiterhin in der Aggressivität des Verhaltens der Repräsentanten der gesellschaftlichen Institutionen und überhaupt der meisten durch die Verhältnisse geprägten Menschen. Bei jedem Versuch, sein Leben freier zu gestalten, muß man sich gegen diese Aggressivität erst einmal wehren, erreichen, daß man ihr nicht unterliegt und sie dann mehr oder weniger unbewußt gegen den falschen Adressaten - den Schwächeren - reproduziert. Aber die von der sozialen Realität gesetzten Schranken und Hindernisse, die jeglicher Emanzipation entgegenstehen, manifestieren sich nicht zuletzt auch innen, in der eigenen psychischen Struktur. Wir müssen klar erkennen, "daß auch unsere eigenen zwanghaften, unbewußt vergangenheitsfixierten Reaktionsweisen ... mit zu dem Feind gehören."[11)]

Bei allen Versuchen, gemeinsam etwas Neues aufzubauen, zeigt es sich, daß die Negativität des Alten auch untereinander reproduziert wird. Es gibt keine andere

---

11) R. Taëni, Latente Angst: das Tabu der Abwehrgesellschaft, Hamburg 1977, S. 350

Möglichkeit, als sich in jeder konkreten Situation Klarheit darüber zu verschaffen und Energie einzusetzen, um es schrittweise zu überwinden. Diese Intention ist zunächst mehr oder minder klar als Wollen im Bewußtsein der Beteiligten vorhanden. Sofern sie sich als praktische Arbeit an der Veränderung, als praktisches Verhalten verwirklicht, gewinnt sie reale Existenz - nicht als fertig entfaltetes Neues, das dem zusammenbrechenden Alten gegenüberstünde, sondern als konkret sich entwickelnde Aktivität, als Energieeinsatz von Menschen, die ein besseres Leben wollen.

Auch zwischen denen, die versuchen, auf ein gemeinsames politisches Ziel hinzuarbeiten, tauchen immer wieder Tendenzen von Konkurrenz und gegenseitigem Sich-Übervorteilen auf. "Politisierung bedeutet ... diese Strukturen in sich selbst zu erkennen und mit anderen zusammen zu verarbeiten, um die Fähigkeit zu Selbstbestimmung und Selbstorganisation wiederzugewinnen; das heißt, wir müssen uns gegenseitig helfen, unser subjektives Vermögen, Kontrolle über unser Handeln auszuüben, mit unserem subjektiven Vermögen, zu denken und zu urteilen, wieder rational zu vereinigen. Selbstorganisation und Politisierung sind die praktischen Wege, auf denen wir beginnen, uns unsere Subjektivität anzueignen."[12] Das heißt unter anderem inhaltlich: "Auf die Angst einzugehen, auf die eigene und die der anderen, ist wesentlich für die Veränderung der Verkehrsformen."[13] "Ich will, daß die anderen wissen, wovor ich Angst habe, und daß ich weiß, wovor sie Angst haben, damit wir uns gezielt helfen und stützen können."[14] "Wir müssen ver-

---

12) R. zur Lippe, Objektiver Faktor Subjektivität, im Kursbuch 35, Berlin 1974, S. 5

13) ebenda, S. 3 f

14) ebenda, S. 5

suchen, in allen Situationen wenigstens einen geringen perspektivischen Überschuß einzubringen ... der 'Überschuß' über die bloße Reproduktion der schlechten gesellschaftlichen Verhältnisse durch linke Gegenorganisation muß für jeden erfahrbar und deshalb konkret motivierend durch die kollektiven Prozesse einer politischen Gruppe hergestellt werden ... Wir müssen uns die Produktivkraft mühsam befreiender, wenn schon nicht befreiter Beziehungen aneignen."[15)]

---

15) R. zur Lippe, a.a.O., S. 34 f

1) Die grundlegende Bedeutung der Praxis

Wenn wir von der Erfahrung der Notwendigkeit ausgehen, auf eine grundlegende Veränderung der gesellschaftlichen Verhältnisse hinzuarbeiten, müssen wir lernen, es so zu tun, daß es gelingt. Dazu kann es sinnvoll sein, sich mit der Konzeption der "vollkommenen Entfaltung des Tuns aus der inneren Leere"[16] auseinanderzusetzen. Wenn wir in uns und untereinander etwas Neues aufbauen wollen, das auf die Überwindung der Negativität des Alten zielt, und wenn die Widerstände dagegen nicht zuletzt in unserer eigenen psychischen Struktur zu finden sind, dann weist diese Intention in eine Richtung, in der Vorstellungen von innerer Befreiung ihre Bedeutung haben könnten.

Um diese Überlegungen zu konkretisieren, soll zunächst ausgeführt werden, wie auf verschiedene Weise im Mittelpunkt beider Konzeptionen von Befreiung, der inneren wie der äußeren, der Begriff der Praxis steht. Den Weg der äußeren Befreiung zu gehen, beinhaltet die Überzeugung, daß unter den gegenwärtig herrschenden Bedingungen der gesellschaftliche Produktions- und Reproduktionsprozeß die Grundlage bildet, auf die alle anderen Bereiche des menschlichen Lebens aufbauen, daß die wirklichen Erfahrungen, die in diesem Bereich gemacht werden, von grundsätzlicher Bedeutung sind für das, was sich im Bewußtsein der Menschen abspielt. Als 'Alpha und Omega des historischen Materialismus' beschreibt Ernst Bloch den Arbeitsprozeß, als 'aktiv-dialektischen Wechselbezug zwischen Subjekt und Objekt, zwischen Mensch und Natur'.

---

16) Jae Hwa Kwon, Zen-Kunst der Selbstverteidigung, Weilheim 1971, S. 37

"Der mechanistische Materialismus erklärt lediglich von außen nach innen, und er läßt einzig die Umstände auf die Menschen wirken, nicht auch die Menschen auf die Umstände. Hegels wechselseitige Subjekt-Objekt-Beziehung riß jedoch diese starre Schranke ein, mit ihr zugleich das mechanistische Scheinbild eines Außen ohne Gegenseite eines Innen, einer Reflexion-in-anderes ohne Reflexion-in-sich. Er wies beide als gegenseitige Reflexionsbegriffe nach, dergestalt, daß beide nur aneinander einen Sinn enthalten, nicht aber als isoliert verfestigte. Der dialektische Materialismus hat gerade auch hieran Hegels Erbe angetreten, er setzt Mensch und Gegenstand, Innenwelt und Außenwelt, Bewußtsein und Sein nicht mehr hart auseinander. Und wenn er Materialismus bleibt, indem er zwar nicht ausschließlich, wohl aber prävalierend von außen nach innen erklärt, das ist, das Bewußtsein vom Sein bedingt sein läßt, nicht umgekehrt: so in der Weise, daß danach auch das Bewußtsein ein mehr oder minder rückbedingendes und veränderndes Moment des gesellschaftlichen Seins darstellt ... Nach wie vor besteht auch im historischen Materialismus die Außenwelt als u n a b h ä n g i g vom Bewußtsein, doch sie besteht nicht mehr als unabhängig vom A r b e i t s p r o z e ß der historisch-dialektischen Subjekt-Objekt-Beziehung. Und diesen Arbeitsprozeß - ein Alpha und Omega des historischen Materialismus - hat Hegel in idealistischer Hülle aufgezeigt; er hat zum ersten Mal das philosophische Niveau geschaffen, auf dem das Arbeitsphänomen ökonomisch, doch nicht ökonomistisch begriffen werden kann: als aktiv-dialektischer Wechselbezug zwischen Subjekt und Objekt, zwischen Mensch und Natur."[17]

---

17) E. Bloch, Subjekt-Objekt, Berlin 1951, S. 413 (Hervorhebungen von E. Bloch)

Den Weg der inneren Befreiung zu gehen beinhaltet demgegenüber, die tägliche Lebenspraxis als die Grundlage zu betrachten, an der jeder Versuch, 'ganz geboren zu werden' ansetzen muß. Wir können nicht frei werden, wenn wir nicht beginnen, unser ganzes Dasein mit Klarheit zu durchdringen. Nur durch Erfahrung kann Befreiung erlangt werden.[18)]

Die tägliche Lebenspraxis umfaßt das lebendige Sein jeden Augenblicks: das Aufwachen, das Atmen, die Arbeit, das Essen, das Gehen und Sitzen, die Kommunikation, die Gefühle, Gedanken und Bilder, die durch das Bewußtsein ziehen, sich in ihm spiegeln, soweit sie das Verhalten beeinflussen. Das grundlegende Wirklichkeitsverständnis, das den Wegen der Befreiung und Erleuchtung gemeinsam ist, beinhaltet, daß alles, bis hinein in die Art und Weise wahrzunehmen, zu erfahren, die Wirklichkeit zu berühren und zu sehen, bestimmt wird dadurch, wie man sein eigenes Leben selbst produziert - in jedem Augenblick. "Man braucht schon Kraft, um auch nur zu begreifen, was Kraft ist."[19)]

Entscheidend ist, wie wir atmen, arbeiten, uns bewegen, welche Macht der ständig durch das Bewußtsein ziehende Gedankenstrom über uns hat. Bei allem, was wir tun, kommt es an auf die innere Verfassung, die das Handeln trägt. Beide Vorstellungen von Praxis und deren grundlegender Bedeutung könnten sich gegenseitig ergänzen. Wenn wir versuchen, innere Befreiung zu erlangen, so tun wir das in der gesellschaftlichen Wirklichkeit, denn wir leben in ihr. Also ist es sinnvoll anzuerkennen, daß deren Grundlage der gesellschaftliche Arbeitsprozeß ist, und daß ohne

---

18) vgl. Mircea Eliade, Le Yoga, S. 50, D.A., S. 47
19) JI, S. 179, D.A., S. 160

Veränderungen in diesem Bereich keine wirklich umwälzende Veränderung des Lebens der meisten Menschen möglich ist. Wenn wir auf äußere Befreiung hinarbeiten, kann es nützlich sein, das Handeln jeden Augenblicks als Feld für verändernde Praxis schon jetzt zu begreifen. Beim Aufbau einer lebendigen Alternative (im Sinn einer Antithese zum Herrschenden) kann alles Handeln, jede Tat, diesen Prozeß des Aufbaus entweder vorantreiben oder zurückwerfen, entweder Energie für ihn entwickeln oder vergeuden. Das wird entschieden durch die Intention, die im Handeln zum Ausdruck kommt, etwa herrschafts- und angstfreie Kommunikation untereinander zu entwickeln, und dadurch, ob es gelingt, diese Intention zu verwirklichen.

2) Erfahrung der Wirklichkeit und Arbeit in der Wirklichkeit als dialektische Subjekt-Objekt-Beziehungen

"Die Arbeit ist zunächst ein Prozeß zwischen Mensch und Natur, ein Prozeß, worin der Mensch seinen Stoffwechsel mit der Natur durch seine eigene Tat vermittelt, regelt und kontrolliert. Er tritt dem Naturstoff selbst als eine Naturmacht gegenüber. Die seiner Leiblichkeit angehörigen Naturkräfte, Arme und Beine, Kopf und Hand, setzt er in Bewegung, um sich den Naturstoff in einer für sein eigenes Leben brauchbaren Form anzueignen. Indem er durch diese Bewegung auf die Natur außer ihm wirkt und sie verändert, verändert er zugleich seine eigene Natur. Er entwickelt die in ihr schlummernden Potenzen und unterwirft das Spiel ihrer Kräfte seiner eigenen Botmäßigkeit ... Am Ende des Arbeitsprozesses kommt ein Resultat heraus, das beim Beginn desselben schon in der Vorstellung des Arbeiters, also schon ideell vorhanden war. Nicht daß er nur eine Formveränderung des Natürlichen bewirkt; er verwirklicht im Natürlichen

zugleich seinen Zweck, den er weiß, der die Art und Weise seines Tuns als Gesetz bestimmt und dem er seinen Willen unterordnen muß ... Der Prozeß erlischt im Produkt ... Die Arbeit hat sich mit ihrem Gegenstand verbunden. Sie ist vergegenständlicht, und der Gegenstand ist verarbeitet. Was auf seiten des Arbeiters in der Form der Unruhe erschien, erscheint nun als ruhende Eigenschaft, in der Form des Seins, auf seiten des Produkts. Er hat gesponnen und das Produkt ist ein Gespinst."[20]

Im Arbeits- und im Erkenntnisprozeß, in der Geschichte sich entwickelnd konstituieren sich Subjekt und Objekt gegenseitig. Sie sind gedacht als 'gegenseitige Reflexionsbegriffe', die nur aneinander einen Sinn enthalten. Genau als das, als Verhältnis von gegenseitigen Reflexionsbegriffen, wird auf den Wegen der inneren Befreiung die Subjekt-Objekt-Beziehung verstanden. Dabei zielt deren Praxis auf die Aufhebung des Widerspruchs zwischen Subjekt und Objekt in der Erfahrung der Wirklichkeit aus dem Zustand innerer Leere heraus. Es handelt sich um eine innere Verfassung, die aber nach außen praktisch wird dadurch, daß wir aus ihr heraus tätig werden.

"Für die Wirklichkeit hellwach zu sein bedeutet, wieder in psychologischen Begriffen gesprochen, daß man eine vollkommen 'produktive Orientierung' erlangt hat. Das heißt, daß man sich zur Welt nicht empfangend, ausbeutend, hamsternd oder hortend in Beziehung setzt, sondern schöpferisch und aktiv ... Im Zustand voller Produktivität gibt es keine Schleier, die das Ich vom Nicht-Ich trennen. Das Objekt ist

---

20) K. Marx. Das Kapital, Bd. 1, MEW 23, Berlin 1971, S. 192 f, 195

kein Objekt mehr; es steht nicht mehr mir gegenüber, sondern ist bei mir. Die Rose, die ich sehe, ist kein Objekt für mein Denken, so wie wir sagen: 'Ich sehe eine Rose', und damit nur feststellen, daß das Objekt, eine Rose, zu der Gattung 'Rose' gehört, sondern in der Bedeutung: 'Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose.' Der Zustand der Produktivität ist gleichzeitig der Zustand der größten Objektivität; ich sehe das Objekt ohne Verzerrung durch meine Gier und Angst. Ich sehe es, wie es ist, nicht wie ich will, daß es ist oder nicht ist. Bei dieser Art der Wahrnehmung gibt es keine parataktischen Verzerrungen, sondern sie ist vollkommen lebendig, und es besteht eine Synthese zwischen Subjektivität und Objektivität. Ich erlebe intensiv - und doch bleibt das Objekt, was es ist. Ich erwecke es zum Leben - und es erweckt mich zum Leben."[21)]

"Das Ziel des Zen[22)] ist die Kenntnis des eigenen Wesens, es strebt danach, 'sich selbst zu kennen'. Aber dieses Wissen ist nicht das 'wissenschaftliche' Wissen des modernen Psychologen, das Wissen des Verstandes des Wissenden, der sich als Objekt kennt; die Kenntnis des Ich im Zen ist ein Wissen, das nicht intellektuell und nicht entfremdet, sondern eine reiche Empfindung ist, in der der Wissende und das Gewußte eins werden."[23)]

Die Aufhebung des Widerspruchs zwischen Subjekt und Objekt im Zustand innerer Leere stellt einen Entwicklungsschritt dar, keine endgültig ineinander verschmolzenen Identität. Eine im Vergleich zur alltäglich-selbstverständlich erscheinenden qualitativ

---

21) E. Fromm, a.a.O., S. 116 f, D.A., S. 149 f

22) Was hier für den Zen-Buddhismus gesagt ist, gilt gleichermaßen für den tantrischen Buddhismus

23) E. Fromm, a.a.O., S. 118, D.A., S. 151

andere Stufe von Wirklichkeitserfahrung wird erreicht, erst für eine kurze Weile, vielleicht nur einen Augenblick. Das bedeutet aber jedes Mal einen Schritt voran in der lebensgeschichtlichen Entwicklung, der darin besteht, daß die neu entwickelte Art von Wirklichkeitserfahrung sich tendenziell in die ganze Lebenspraxis ausbreitet. Aber auch wenn das Neue schließlich ständig präsent ist, bleibt das Alte erhalten - es ist da, aber als Aufgehobenes.

Marx beschreibt den Arbeitsprozeß, Fromm den Wahrnehmungs- und Erkenntnisprozeß, beide Prozesse sollen aber in dieser Arbeit als miteiander vermittelt begriffen werden.

Arbeit erfordert Wahrnehmung und Denken; Erkenntnis und Selbsterkenntnis entstehen und verwirklichen sich in der Arbeit und im Leben.

3) Kann innere Befreiung Energie entwickeln für die Arbeit an der äußeren Befreiung?

Aurobindo hat es getan. Es ist möglich, weil den zu entwickelnden inneren Kräften und Fähigkeiten eine bestimmte Qualität zukommt. Erich Fromm vertritt die Ansicht - "als Hypothese, die zu prüfen ist" - "daß die Methode, das Unbewußte aufzudecken, wenn sie bis zur letzten Konsequenz durchgeführt wird, ein Schritt auf dem Wege zur Erleuchtung sein kann, vorausgesetzt, dieser Schritt wird in dem philosophischen Zusammenhang getan, der am tiefgreifendsten im Zen zum Ausdruck kommt."[24] Das Anliegen der Psychoanalyse,das Unbewußte aufzudecken, beschreibt

---

24) E. Fromm, a.a.O., S. 140, D.A., S. 178

er so: "Sich des Unbewußten bewußt zu werden und damit sein Bewußtsein zu erweitern bedeutet, mit der Wirklichkeit und - in diesem Sinne - (intellektuell und affektiv) mit der Wahrheit in Berührung zu kommen. Das Bewußtsein erweitern heißt aufwachen, einen Schleier lüften, die Höhle verlassen, Licht in die Finsternis bringen."[25)]

Aber was ist der Inhalt des Unbewußten?

"Der Inhalt des Unbewußten ist ... weder das Gute noch das Böse, weder das Rationale noch das Irrationale, sondern beides; er besteht aus allem, was menschlich ist. Das Unbewußte ist der ganze Mensch - abzüglich dem Teil, der seiner Gesellschaft entspricht.

Das Bewußtsein repräsentiert den sozialen Menschen, dessen zufällige Grenzen durch die historische Situation gezogen sind, in die ein Individuum geworfen ist. Das Unbewußte hingegen verkörpert den universalen, den ganzen Menschen, der im Kosmos verwurzelt ist; es verkörpert die Pflanze, das Tier und den Geist in ihm. Es verkörpert seine Vergangenheit bis zur Morgendämmerung des menschlichen Seins, und seine Zukunft bis zu dem Tag, wo der Mensch vollkommen menschlich und die Natur ebenso vermenschlicht wie der Mensch 'natürlich' geworden sein wird ... Wenn das Unbewußte bewußt wird, verwandelt sich die bloße Idee der Universalität des Menschen in die lebendige Erfahrung seiner Universalität; es ist die empirische Verwirklichung der Menschlichkeit."[26]

---

25) E. Fromm, a.a.O., S. 109, D.A., S. 141

26) ebenda, S. 106 f, D.A., S. 136 f
(Hervorhebung von E. Fromm)

Wenn es ein Schritt auf dem Weg zur inneren Befreiung und Erleuchtung sein könnte, das Unbewußte aufzudecken, und wenn das die Erfahrung der Universalität des Menschen bedeutet, dann könnte im Prozeß der inneren Befreiung Kraft entwickelt werden für die Arbeit an der äußeren Befreiung, die nach Marx auf die Resurrektion der Natur zielt. Diese, "gerade bei Marx so seltene Fernziel-Losung" konkretisiert Bloch folgendermaßen:

"Naturalisierung des Menschen, das würde seine Eingemeindung, sein endlich herausgebrachtes Diesseits und Beisichsein bedeuten, damit wir ohne Entfremdung sein könnten, mit Seinsmächtigkeit unseres Hic et Nunc, Humanisierung der Natur, das würde das Aufschlagen des sich selber noch verschlossenen Kosmos zu einer Heimat bedeuten, die mythologisch einmal als Neue Erde, Neuer Himmel phantasmagoriert worden war, die auch in jeder Naturschönheit, Naturqualität (vermittelt durch Naturmalerei und Naturdichtung) anklingt, selber mit Sprung aus dem Reich der Notwendigkeit an den Menschen heranrückend."[27)]

Die Universalität des Menschen ist da, real. Sie kann erfahren werden. Mensch und Natur sind eins. Der Widerspruch ist aufgehoben auf einer anderen Seinsebene. Zu der können wir Zugang erlangen. Diese Seinsebene liegt jenseits des Konditionierten, jenseits des Zeitlichen. Die Einheit von Natur und Mensch kann herausgebracht werden im Zeitlichen, im Gestalteten. Wird sie für das Subjekt erfahrbar, kann es in ihr sein, sie in der Praxis realisieren.

Diese Seinsweise leben beinhaltet die volle Entfaltung des Tuns. Das Tun, die tätig verändernde Praxis kann

---

27) E. Bloch, Atheismus im Christentum, Ges. Werke Bd. 14, Frankfurt/Main 1968, S. 352

wirksam werden auf eine Weise, daß alle äußeren Lebensverhältnisse so gestaltet werden, daß die innere, verborgene Einheit sich verwirklicht in ihnen und durch sie hindurch.

Äußere Befreiung impliziert Hinarbeiten auf die Resurrektion der Natur. Den Bereich der Notwendigkeit bewältigend, wird die Humanisierung der Natur, die Naturalisierung des Menschen verwirklicht in der Zeit, in der Geschichte, in der Gesellschaft.

Innere Befreiung entwickelt Kraft, legt Energie frei, entfaltet alle schlummernden Potenzen im menschlichen Leben. Auf der einen Seite erfordert der Prozeß dieser Freilegung und Entfaltung Arbeit und Übung. Auf der anderen Seite ermöglicht die freigewordene Energie zunehmend spontangesteuertes Gelingen dessen, was du anpackst. Es ist ganz Sache der täglichen Praxis.

Innere Befreiung verwirklicht schrittweise die schon immer vorhandene Universalität des Menschen, sie ist die empirische Verwirklichung der Menschlichkeit. Sie kann Kraft entwickeln für die Naturalisierung des Menschen, für die Humanisierung der Natur.

4) Die Stellungnahme zu den herrschenden Verhältnissen

Wird innere Befreiung so verstanden, daß sie sich in der Arbeit nach außen, in der sozialen Realität vollziehen und verwirklichen kann, ist diese Stellungnahme unumgänglich. Das Kapital ist zum Subjekt der Geschichte geworden, immer mehr wird alle menschliche Arbeit und alles Leben seinen Verwertungsbedürfnissen unterworfen. Alles wird in zunehmendem Maß geprägt durch die Warenform, alle Beziehungen, alle Veräusserung von Energie. Arbeit wird zunehmend abstrakter, die Entfernung von jeglicher Gebrauchswertproduktion,

die als Tätigkeit ein konkretes Ganzes darstellt, wird immer größer.

Der gesellschaftlich erarbeitete Mehrwert wird angeeignet von denen, die Eigentum an Produktionsmitteln haben; diejenigen, die den Mehrwert erarbeiten, werden ausgebeutet. Diese Verhältnisse sollen denen, die unter ihnen leiden, möglichst nicht klar werden.

"Während des größten Teils der Geschichte der Menschheit hat stets (mit Ausnahme einiger primitiver[28]) Gesellschaften) eine kleine Minderheit über die Mehrheit ihrer Mitmenschen geherrscht und sie ausgebeutet. Um das zu erreichen, hat die Minderheit meistens Gewalt angewendet; aber Gewalt ist nicht genug. Auf die Dauer mußte die Mehrheit ihre eigene Ausbeutung freiwillig anerkennen - und das ist nur möglich, wenn ihr Geist mit den verschiedensten Lügenmärchen erfüllt wurde, die die Anerkennung der Herrschaft der Minderheit erklärten und rechtfertigten. Das ist jedoch nicht der einzige Grund dafür, daß das meiste von dem, was das Bewußtsein der Menschen über sie selbst, über andere, über die Gesellschaft usw. enthält, erfunden ist. Im Lauf der historischen Entwicklung entsteht in jeder Gesellschaft zwangsläufig das Bedürfnis, in der besonderen Form bestehen zu bleiben, zu der sie sich entwickelt hat, und das erreicht sie gewöhnlich, indem sie die höheren Ziele der Menschheit, die alle Menschen gemeinsam haben, außer acht läßt.

Dieser Widerspruch zwischen dem sozialen und dem allgemeinen Ziel führt (auf sozialer Ebene) ebenfalls zur Erdichtung von allen möglichen Fiktionen und

---

28) Die politische Anthropologie, namentlich in Frankreich, geht langsam aber sicher dazu über, von 'Gesellschaften ohne Staat' (Pierre Clastres) zu sprechen.

Illusionen, die die Aufgabe haben, die Spaltung zwischen den Zielen der Menschheit und denen einer gegebenen Gesellschaft abzuleugnen und diese zu begründen."[29]

Wenn man aber den Lügenmärchen glaubt und daran teilnimmt, sie zu verbreiten, wenn man den Ausbeutungscharakter der herrschenden Verhältnisse leugnet und, wo man mit ihm in Berührung kommt, ihm nichts entgegensetzt und ihn nicht bekämpft, dann reproduziert man ihn entweder bewußt, oder er setzt sich durch den eigenen Kopf hindurch und hinter dem eigenen Rücken durch - in der eigenen Praxis, im eigenen Leben, in den wirklichen Beziehungen. Gerade die "ausbeutende, hamsternde und hortende Orientierung",[30] die zu überwinden nach Fromm gemeinsames Ziel von Zen und Psychoanalyse ist, wird von den gegenwärtigen gesellschaftlichen Verhältnissen tendenziell überall erzwungen - unter anderem durch Erzeugen von Angst. Sie reproduziert sich automatisch in den zwischenmenschlichen Beziehungen und vergiftet sie - auch als Tendenz zur psychischen Ausbeutung - wenn wir ihr nicht bewußt entgegenarbeiten. Dabei geht es nicht darum, "daß ein Mensch durch die Unterdrückung 'böser' Begierden ein tugendhaftes Leben führt", sondern darum, "daß die bösen Begierden unter dem Licht und der Wärme des erweiterten Bewußtseins schmelzen und verschwinden."[31]

Für den Weg der inneren Befreiung gilt: "Für mich gibt es nur das Gehen auf Wegen mit Herz, auf jedem Weg gehe ich, der vielleicht ein Weg mit Herz ist. Dort gehe ich, und die einzig lohnende Herausforderung ist, seine ganze Länge zu gehen. Und dort gehe ich und sehe und sehe atemlos."[32]

---

29) E. Fromm, a.a.O., S. 98, D.A., S. 126 f

30) ebenda, S. 123, D.A., S. 157

31) ebenda

32) Carlos Castaneda, The Teachings of Don Juan, S. 182, D.A., S. 151

Was ist ein Weg mit Herz?

"Vor Jahren habe ich dir mal gesagt, daß ein Krieger in seinem täglichen Leben sich stets entschließt, den Weg mit Herz zu gehen. Diese ständige Entscheidung, dem Weg mit Herz zu folgen ist es, was den Krieger vom Durchschnittsmenschen unterscheidet. Er weiß, daß er sich auf dem Weg mit Herz befindet, wenn er eins mit ihm ist, wenn er auf seinem Weg Frieden und Freude findet."[33)]

Sollte sich einer vorfinden in einer Situation, in der für ihn selbst und für alle um ihn herum das Verhängnis zum banalen Alltag geworden ist, in der die meiste Energie verbraucht wird für die Bewältigung des Bereichs der Notwendigkeit - und zwar so, daß er nicht darum herum kommt, eine absurde Funktion in der Wahnsinnsmaschine der Kapitalverwertung auszufüllen - und die übrige Energie in tote, der Profitmaximierung dienende Konsumbahnen gelenkt wird, dann könnte es sein, daß für ihn der Weg zur Entwicklung von Kraft, der Weg zum Erlangen der Ganzheit des Selbst die Arbeit an der Umwälzung ist. Eine affirmative Stellungnahme zu den herrschenden Verhältnissen ist unvereinbar mit dem Grundsatz, für das Wohl aller Wesen zu arbeiten. Wenn einer das Wohl des anderen als sein eigenes Interesse begreift, kann die volle Entfaltung des Tuns auf die Herstellung wirklich menschlicher sozialer Verhältnisse zielen.

"Im Mahāyāna Buddhismus gelobt ... der Bodhisattva, alle Wesen vom Leid zu erlösen und eine Gesellschaft zu schaffen, die rein ist im buddhistischen Sinn."[34)]

Wie könnte eine solche Gesellschaft aussehen?

---

33) SR, S. 224, D.A., S. 186

34) Susumu Yamaguchi, in: K.W. Morgan, The Path of the Buddha, S. 212 f
vgl. Abschnitt III, 5), 9)

Das Mitempfinden des Mahayana, das aktiv-tätige Stellung-Beziehen für das Wohl des anderen, für das Wohl aller Wesen, findet sich auch im Theravada-Buddhismus der Gegenwart. Hier gibt es eine Strömung, die äußere Befreiung als notwendiges Element der Aufhebung von Leid begreift:

Die Erde kann uns alle ernähren, was Hunger verursacht, sind die Besitzverhältnisse. Materieller Mangel, Not und Armut müssen überwunden werden. Damit viele den Weg der Befreiung einschlagen können, müssen ökonomische und soziale Bedingungen geschaffen werden, die materielles Wohlergehen ermöglichen. Ökonomische Entwicklung muß dem Wohl aller dienen. Die Aufhebung des Privateigentums und die Aufhebung der Gier bedingen sich gegenseitig. Das Haben und Besitzen Wollen leitet Energie fehl, es ist die Grundlage für die Anhäufung von Besitz, für die Entwicklung von Eigentumsverhältnissen, damit die Grundlage von sozialen Konflikten. Die Überwindung des Begehrens hebt diese Grundlage auf, ermöglicht das Entstehen einer Gesellschaft, die rein ist im buddhistischen Sinn.

Auf der anderen Seite ist es schwer, Gleichmut, Losgelöstheit zu erlangen, alle Verhaftungen aufzuheben, solange akuter Mangel, solange bittere Armut herrscht. Materielles Wohlergehen und geistige Entfaltung ergänzen einander. Befreiung umfaßt die Bewältigung des Bereichs der Notwendigkeit. Allerdings ist ökonomische Entwicklung ein Mittel für geistige. Sie hat nichts mit Luxus und Verschwendung zu tun, nichts mit Haften an Reichtum.

Eine umwälzende Veränderung, die auf Befreiung zielt, kann nur zustandekommen dadurch, daß sie von allen in ihrem Innern und in ihrer Praxis vollzogen wird. Das ist keine Sache der Zukunft, sondern der Gegenwart. Der buddhistische Sangha, die Gemeinschaft der Praktizierenden, soll das keimförmig realisieren,

was es auf der Ebene der Gesamtgesellschaft aufzubauen gilt.[35)]

---

35) Emanuel Sarkisyanz, Buddhist Backgrounds of the Burmese Revolution, The Hague 1965, vor allem S. 38 ff, 56 ff, 88, 194 ff, 212, 223 f
Neubuddhistische Strömungen entstanden in Opposition gegen die britische Kolonialherrschaft vor allem in Birma und Ceylon. Nicht zuletzt dadurch, daß europäische Regierungsbeamte die Unverletzlichkeit von Heiligtümern mißachteten, wurde eine Wende zu politischer Unruhe provoziert. Die Lebensweise der Bevölkerung war in diesen Ländern seit Jahrhunderten geprägt vom Wissen des buddhistischen Weges - ähnlich, wenn auch vielleicht nicht so weitreichend wie in Tibet. Der britische Kolonialismus drohte diese Lebensweise ebenso gründlich zu zerstören, wie der Versuch der Alliierten nach dem zweiten Weltkrieg, die völlige Beherrschung namentlich Birmas durch ausländisches Kapital zu erreichen.
Dort war unter britischer Herrschaft die Ausdehnung der Reisproduktion für den Export ständig vorangetrieben worden - bis zu 75 % der Ernte wurde ausgeführt, der Eigenverbrauch ging zurück. Während die Verkaufspreise auf dem Weltmarkt stiegen, gelang es der kleinen Anzahl ausländischer Kapitalisten, welche das Exportgeschäft unter sich aufgeteilt hatten, die Erzeugerpreise zu senken. Viele Bauern liehen sich Geld, mußten horrende Zinsen zahlen und verloren schließlich ihr Land.
Der Kampf gegen diese Art von Kolonialherrschaft ergab sich für viele birmanische Buddhisten mit der gleichen Notwendigkeit, wie er sich in Indien für Aurobindo ergeben hatte.
Etwa vom Jahre 1930 an rezipierten Intellektuelle wie U Nu revolutionäre Theorien aus dem Westen, entwickelten einen buddhistisch-marxistischen Synkretismus; Koalitionen mit Sozialisten und Kommunisten bildeten sich im Kampf gegen die Fremdherrschaft. Man knüpfte an das Bodhisattva-Ideal der alten birmanischen Könige an; rekurriert wurde auch auf das Beispiel des buddhistischen Kaisers Ashoka, der im dritten vorchristlichen Jahrhundert in Indien seine Energie für die Befreiung des Volkes eingesetzt hatte.
C. Colpe, Neubildung von Religionen in der Gegenwart, a.a.O., S. 452 ff
E. Sarkisyanz, a.a.O., S. 136 ff
ders., Die Auseinandersetzung von Islam und Buddhismus mit dem Marxismus, in: R. Italiander (Hrsg.), Die Gefährdung der Religionen, Kassel 1966, S. 92 ff

Freiwerden heißt übersichtliches, alles durchdringendes Gewahrsein entwickeln. Dem kann die Negativität des Herrschenden nicht entgehen. Befreiung heißt Freilegen von Energie. Die kann angewandt werden, um eine lebendige Antithese aufzubauen.

Zwar ist es ein Grundsatz der Wege der inneren Befreiung, das, was geschieht, zu akzeptieren, nicht einen permanenten Krieg mit den Umständen zu führen, um trotz ihrer ein in bewußter Absicht ins Auge gefaßtes Ziel zu erreichen. Das bedeutet aber keine unterschiedslos affirmative Haltung zu herrschenden Verhältnissen, sondern es beinhaltet, daß man sich nicht aufreibt, daß man Negatives vor allem sieht als notwendige Durchgangsstufe, durch die sich Positives schließlich verwirklichen kann.

Freiheit ist da und sie ist nicht da. Wer die Augen aufmacht, sieht ein entsetzliches Ausmaß an Unfreiheit und Elend. Befreiung heißt: das Leid verschwindet. Das, was es verursacht, wird aufgehoben. Der Prozeß der Aufhebung ist dialektisch durch und durch. Das Alte ist noch vorhanden, kein Element der Insel des T o n a l kann vollkommen entfernt werden. Aber das Alte ist da als Aufgehobenes. Es befindet sich auf einer anderen Stufe als vorher. Es ist als Altes negiert, es ist da und es ist nicht da. Das Element der Insel des T o n a l hat seine Bedeutung, seine Funktion, seinen Charakter grundlegend verändert, es ist aufgehoben.[36)]

Die Buddhanatur, die schon immer in dir war, ist freigelegt, sie ist erwacht. Das Selbst, der p u r u s a , das Supramentale ist zu sich gekommen.

---

36) vgl. Abschnitt IV, 9)

5) Der Inhalt des Begriffs Befreiung in beiden Konzeptionen

"Soweit wir heute die Wirklichkeit überblicken, können wir vermuten, daß alles Leben aus einer ursprünglichen Einheit stammt und darauf drängt, diese Einheit in einer höheren Form wiederherzustellen. Wo Angst ist, da ist nicht nur die Kraft, die die Einheit spaltet, sondern auch die Kraft, die sie wiederherstellen will, die Kraft der Liebe im allerweitesten Sinn. Angst signalisiert also nicht nur gesellschaftliche Herrschaft, sondern sie signalisiert auch den inneren Lebens- und Liebesstrom, der durch diese Herrschaft blockiert ist. Sie zeigt an, daß das Individuum an einer Grenze steht, wo es nicht weiter kann ... Die Grenze ist gebaut von menschlicher Geschichte und Gesellschaft, insofern ist sie eine gesellschaftliche. Was sich aber innerlich an dieser Grenze drängt und staut, ist die ganzheitliche vitale, körperliche und geistige Natur des Menschen, der Lebensstrom, der ihn zum Moment des Universums macht. Wir leben direkt vor der Grenzmauer, dort, wo der Strom permanent gestoppt ist. Er brodelt, irrt herum, sucht einen Ausweg, drückt und erfüllt uns mit Unruhe. Wo er kann, drängt er sich in Seitenkanäle und Ersatzbetten, erfüllt unsere Körper und Geister mit kurzfristiger Kraft und läuft sich dann wieder fest. Das ist unsere Situation in einer Gesellschaftsordnung, die nicht nach den Gesetzen des Lebens, sondern nach denen des Profits entworfen ist."[37)]

Äußere Befreiung erfordert Aufhebung der gesellschaftlichen Herrschaft einer Minderheit über die Mehrheit. Herrschaft manifestiert sich vor allem in Ausbeutung

---

37) D. Duhm, Der Mensch ist anders, Lampertheim 1975, S. 153 f

und Fremdbestimmung. Befreiung bedeutet zum einen die Herstellung von Verhältnissen, wo alle für sich selbst arbeiten können und nicht für den Profit der privaten Eigentümer an den für die Arbeit notwendigen Produktionsmitteln. Für sich selbst arbeiten heißt nicht etwa jeder für sich nur individuell, sondern auch zusammen für real als gemeinsam erfahrbare und begriffene Interessen und Bedürfnisse. Es heißt arbeiten, um für sich selbst kollektiv und individuell die materiellen Grundlagen für ein besseres Leben zu schaffen, im Sinn der Emanzipation als Überwindung von Mangel in allen Lebensbereichen. Zum anderen heißt Befreiung Erlangen von Selbstbestimmung. Sie beinhaltet darauf hinzuarbeiten, daß möglichst alle in möglichst hohem Maß über ihr Leben selbst verfügen können, daß es ihnen auf diese Weise möglich wird, die Totalität ihrer Fähigkeiten zu entwickeln.

Befreiung heißt Aufhebung von Entfremdung.

"Die E n t ä u ß e r u n g des Arbeiters in seinem Produkt hat die Bedeutung, nicht nur, daß seine Arbeit zu einem Gegenstand, zu einer ä u ß e r e n Existenz wird, sondern daß sie a u ß e r i h m, unabhängig, frei von ihm existiert und eine selbständige Macht ihm gegenüber wird, daß das Leben, was er dem Gegenstand verliehen hat, ihm feindselig und fremd gegenübertritt."[38]

"Aber die Entfremdung zeigt sich nicht nur im Resultat, sondern im A k t d e r P r o d u k t i o n , innerhalb der p r o d u z i e r e n d e n T ä t i g k e i t selbst ...Worin besteht nun die

---

38) K. Marx, Pariser Manuskripte 1844, Reinbek 1968, S. 53

Entäußerung der Arbeit? Erstens, daß die Arbeit dem Arbeiter äußerlich ist, d.h. nicht zu seinem Wesen gehört, daß er sich daher in seiner Arbeit nicht bejaht, sondern verneint, nicht wohl, sondern unglücklich fühlt, keine freie physische und geistige Energie entwickelt, sondern seine Physis abkasteit und seinen Geist ruiniert. Der Arbeiter fühlt sich daher erst außer der Arbeit bei sich und in der Arbeit außer sich. Zu Hause ist er, wenn er nicht arbeitet, und wenn er arbeitet, ist er nicht zu Hause. Seine Arbeit ist daher nicht freiwillig, sondern gezwungen, Zwangsarbeit. Sie ist daher nicht die Befriedigung eines Bedürfnisses, sondern sie ist nur ein Mittel, um Bedürfnisse außer ihr zu befriedigen."[39]

"Indem die entfremdete Arbeit dem Menschen 1) die Natur entfremdet, 2) sich selbst, seine eigene tätige Funktion, seine Lebenstätigkeit, so entfremdet sie dem Menschen die Gattung; sie macht ihm das Gattungsleben zum Mittel des individuellen Lebens. Erstens entfremdet sie das Gattungsleben und das individuelle Leben, und zweitens macht sie das letztere in seiner Abstraktion zum Zweck des ersten, ebenfalls in seiner abstrakten und entfremdeten Form. Denn erstens erscheint dem Menschen die Arbeit, die Lebenstätigkeit, das produktive Leben selbst nur als ein Mittel zur Befriedigung eines Bedürfnisses, des Bedürfnisses zur Erhaltung der physischen Existenz. Das produktive Leben ist aber das Gattungsleben. Es ist das Leben erzeugende Leben. In der Art der Lebenstätigkeit liegt der ganze Charakter einer species,

---

39) K. Marx, Pariser Manuskripte 1844, Reinbek 1968, S. 54 f

ihr Gattungscharakter, und die freie bewußte Tätigkeit ist der Gattungscharakter des Menschen. Das Leben selbst erscheint nur als L e b e n s m i t t e l.[40]

"Eine unmittelbare Konsequenz davon, daß der Mensch dem Produkt seiner Arbeit, seiner Lebenstätigkeit, seinem Gattungswesen entfremdet ist, ist die E n t f r e m d u n g d e s M e n s c h e n von dem M e n s c h e n. Wenn der Mensch sich selbst gegenübersteht, so steht ihm der andere Mensch gegenüber. Was von dem Verhältnis des Menschen zu seiner Arbeit, zum Produkt seiner Arbeit und zu sich selbst, das gilt von dem Verhältnis des Menschen zum anderen Menschen, wie zu der Arbeit und dem Gegenstand der Arbeit des anderen Menschen ... Die Entfremdung des Menschen, überhaupt jedes Verhältnis, in dem der Mensch zu sich selbst steht, ist erst verwirklicht, drückt sich aus in dem Verhältnis, in welchem der Mensch zu den anderen Menschen steht."[41]

Befreiung bedeutet, daß diese entfremdeten Verhältnisse aufgehoben werden, daß die frei assoziierten Menschen Subjekt der Geschichte werden, ihr eigenes Geschick selbst in die Hand nehmen - individuell und kollektiv.

Daß dem Menschen seine eigene Natur fremd ist oder fremd geworden ist - davon geht auch die Konzeption der inneren Befreiung aus.
Was das freie Fließen der Lebenskraft blockiert, ist das Bild, das du hast von dir selbst. Das Ego begehrt und interpretiert. Es ist Gefangener seiner Erinnerungen und Zukunftspläne. Es operiert mit Kategorien, die ihm beigebracht worden sind, verhält sich gemäß von außen übernommenen Gewohnheiten.

---

40) K. Marx, Pariser Manuskripte 1844, S. 56 f

41) ebenda, S. 58 (Hervorhebung von Karl Marx)

Entfremdung wird hier verstanden vor allem als Einschränkung der Fähigkeit wahrzunehmen, zu erfahren, zu erleben. Die gesellschaftliche Entwicklung der Gegenwart treibt diese Entfremdung auf die Spitze. Das Leben in einer zunehmend künstlich geschaffenen Umgebung - einer Umwelt aus Beton, Synthetik und Glas, aus Neonlicht, Klimaanlagen, Elektro- und Benzinmotoren - bedingt, daß die Pforten der Wahrnehmung sich schließen.

In der Natur ist alles durchsichtig und leuchtend. Alles kann gesehen werden als Tor, das sich öffnet und den Weg freigibt zur Erfahrung einer tieferen Bedeutung. In allem einzelnen kannst du das Ganze sehen. Es lebt in allem, auch in uns selbst.

Was wir als Wirklichkeit überhaupt wahrnehmen ist bedingt von unserer inneren Verfassung, damit ist es bedingt von der Art und Weise, wie wir leben. Was wir sehen, hängt davon ab, wie offen wir sind. Der Prozeß der Wahrnehmung vollzieht sich in einem Wirkungsfeld. In dem sind wir, werden von ihm umfaßt.[42)]

Unsere Entfremdung besteht in der Art, wie wir uns auf die uns umgebende Wirklichkeit beziehen. Unser Wissen von der Natur ist abgespaltenes, nur intellektuelles, partielles Wissen. Es existiert in Form von akkumulierten Daten, Meßwerten, Informationen - desintegriert, verwaltet von Experten, Technokraten vermittels Maschinen.

Um den Hunger zu besiegen, werden 'grüne Revolutionen' inszeniert - öde Monokulturen mit riesigem Aufwand an chemischen Düngemitteln und Gift gegen Unkraut und Schädlinge. Das Gift wird wiedergefunden

---

42) Th. Roszak, a.a.O., S. 91, 368 ff

in der Muttermilch.[43] Die Natur scheint aus Objekten zu bestehen, aus Dingen, die es zu ergreifen, zu verbrauchen gilt. Sie ist da, um beherrscht und ausgebeutet zu werden, es kommt darauf an, Geschäfte zu machen, Kapital zu verwerten, Profit zu erzielen. Die Reduktion des Wahrnehmungsvermögens vollzieht sich im Rahmen der geschichtlichen Entwicklung der gesellschaftlichen Produktionsverhältnisse. Daß wir dem freien, bewußten Austausch mit der Natur - unserem Gattungscharakter - entfremdet sind, das läßt unsere Fähigkeit, wahrzunehmen und zu erleben, mehr und mehr verarmen.

Die künstlich geschaffene Umwelt ist die Umwelt der Warenform, des sich selbst verwertenden Werts. Diese Umgebung braucht und prägt den reduzierten Menschen, die entfremdete Psyche, das verdinglichte Bewußtsein.

Die Trennung von Geist und Körper, von Vernunft und Emotion, von öffentlicher und privater Existenz gipfelt in unserer Trennung von der Welt, in der wir leben. Jede Gesellschaft produziert die Charakterstrukturen, die sie zu ihrem Fortbestand benötigt.

Befreiung erfordert zunächst die Aufhebung der scheinbaren Ausweglosigkeit dieser Verhältnisse. Wir können nur etwas verändern, uns selbst und die Verhältnisse nur dann neu formen, wenn wir zumindest eine Ahnung davon haben, daß etwas anderes möglich ist. Die Wege zum Erlangen der Ganzheit des Selbst verhalten sich antithetisch zum herrschenden Entfremdungszusammenhang. Es sind Wege, auf denen wir uns unsere Subjektivität aneignen können. Das kann nur in der praktischen Erfahrung geschehen, nur in ihr kann die Kluft geschlossen werden zwischen der wirklichen Welt und

---

43) Th. Roszak, a.a.O., S. 235

unserem Bewußtsein von ihr. "Das Ziel ... ganzheitlichen Gegenwartserlebens gibt der Revolution ihren eigentlichen Sinn, weil es dem Leben seinen Inhalt zurückgibt."[44)]

Daß Energie darauf verwendet wird, Entfremdung aufzuheben, und daß diese Aufhebung ein schrittweiser Prozeß ist, bei dem es immer darum geht, eine höhere Stufe zu erreichen vermittels Durchgang durch die Negation, das hat der Weg der inneren mit dem der äußeren Befreiung gemeinsam. Durchgang durch die Negation, das heißt, wir machen negative Erfahrungen, durch das Leid und den Schmerz, den sie beinhalten, gehen wir hindurch. Anstatt zu versuchen, sie zu vermeiden oder ihnen auszuweichen, wird ihr Sinn gerade darin gesehen, daß die Weiterentwicklung auf eine höhere Stufe hin gerade durch und oft nur durch das Akzeptieren und Überwinden der negativen Erfahrungen möglich ist. Das Erreichen einer höheren Stufe heißt dann, daß das Alte noch vorhanden ist, aber nicht mehr so, wie es vorher war, daß das Neue sich wirklich qualitativ unterscheidet vom Alten.

Innere Befreiung heißt Aufhebung des Ego-Bewußtseins und des Ego-Verhaltens. Die Vorstellung von sich selbst als von der sozialen und natürlichen Umgebung abgespaltenem Ego wird als Täuschung begriffen. Diese Täuschung gilt es zu durchbrechen, zu lernen, uns selbst wahrzunehmen und zu erfahren als Teil des einheitlichen Lebensstroms, der alles durchdringt. Er reicht auch in den hinein, der dir gegenübersteht, mit dem du zu tun hast und zusammenarbeitest.

---

44) R. Taëni, a.a.O., S. 352

Ist dir das affektiv und intellektuell klar, weißt du es, weil du es so erfährst, dann kannst du dich anders zu ihm verhalten als du es tust, wenn du aus dem Bewußtsein deiner selbst als Ego heraus in allen Situationen deinen individuellen Vorteil suchst. Die Aufhebung des Ego-Bewußtseins und des Ego-Verhaltens entwickelt eine Qualität, die für das Hinarbeiten auf äußere Befreiung absolut entscheidend ist, nämlich Solidarität. Das ist kein über der Wirklichkeit schwebendes, nie ganz zu erreichendes Ideal, sondern Ausdruck unseres eigentlichen Wesens, schon immer vorhanden, verschüttet, aber freizulegen.

Aufhebung des Ego heißt Aufhebung der Entfremdung des Menschen von seinem Gattungswesen und von sich selbst als Mensch. Das autonome Subjekt, das erwacht, ist überindividuelles, hindernislos in sich ruhendes Selbstsein. In dem Maß, wie es als solches zu sich kommt, kann es die kommunitäre Praxis entwickeln, die für das Hinarbeiten auf eine gesellschaftliche Umwälzung notwendig ist. Der Weg der inneren Befreiung enthält eine natürliche Tendenz zu freier Assoziation, zu autonomen, kommunitären Projekten. "Je stärker die mystische Sensibilität, desto stärker wird das Verlangen nach anarchistischer Brüderlichkeit und Schwesterlichkeit."[45)]

Solidarität mit dem Schwachen, Verzicht auf private Interessenorientiertheit, Einschränkung individueller Ansprüche fällt dann nicht mehr schwer. Egoismus dagegen schlägt immer bestehender Herrschaft zu Buch.

Wenn wir unter der Oberfläche unseres geschäftigen, unruhigen Lebens Zugang finden zu überindividuellem

---

45) Th. Roszak, a.a.O., S. 425

Sein, dann kann Befreiung sich nicht bloß beziehen auf uns als Einzelne. Bei dem schamanischen Weg des Wissens ist das 'Auslöschen der persönlichen Geschichte', das Erzeugen eines Nebels um sich selbst herum, so daß einen keiner genau kennt,[46] sicher der Punkt, der in deutlichstem Gegensatz steht zur Entwicklung von gegenseitiger Offenheit und Solidarität, welche die Arbeit an der äußeren Befreiung erfordert. Es handelt sich aber um einen Entwicklungsschritt auf dem Weg dahin, daß du lernst zu leben wie ein Krieger. Die Gefahren, die mit ihm verbunden sind, können überwunden werden dadurch, daß du die Selbstüberschätzung aufhebst, Verantwortung übernimmst für deine Entscheidungen und Taten, im Tod einen Ratgeber weißt.[47] Das Auslöschen der persönlichen Geschichte beinhaltet vor allem das Hinarbeiten auf Unabhängigkeit. Du löst dich von allen Verhaftungen. Die entscheidende Verhaftung ist vielleicht die an die Menschen, mit denen du in deiner persönlichen Entwicklungsgeschichte zu tun gehabt hast und in der Gegenwart zu tun hast. Wenn es gelingt, sie aufzuheben, das Festgelegt-Sein auf die Verhaltensweisen, Entscheidungen und Taten zu durchbrechen, das andere dir aufzwingen, dann könnte produktive, solidarische Zusammenarbeit entwickelt werden gerade auf der Grundlage individueller Selbständigkeit und Unabhängigkeit.

Über das Verhältnis von Selbständigkeit und Solidarität schreibt Erich Fromm:

"Man könnte sagen, der Zen-Meister liebe seine Schüler. Seine Liebe ist realistisch und reif und läßt ihn jede Anstrengung machen, um dem Schüler zu helfen, daß

---

46) vgl. JI, S. 33, D.A., S. 31
47) TP, S. 235 f, D.A., S. 262 f

er sein Ziel erreicht, und doch weiß er, daß er durch kein Mittel das Problem f ü r den Schüler lösen und das Ziel für ihn erreichen kann. Diese Liebe des Zen-Meisters ist realistisch und nicht sentimental; sie ist eine Liebe, die die Realität des menschlichen Schicksals hinnimmt: daß keiner von uns den anderen erlösen kann und daß wir doch niemals aufhören dürfen, jede Anstrengung zu machen, um einem anderen zu helfen, sich selbst zu erlösen."[48)]

Aufhebung des Ego-Bewußtseins und des Ego-Verhaltens ist entscheidend für innere und äußere Befreiung.

Die Entfremdung von der eigenen Lebenstätigkeit aufzuheben, in der Arbeit bei sich selbst zu sein, das entspricht wiederum dem Praxisbegriff der inneren Befreiung. Aus einer inneren Verfassung offener Weite heraus zu leben, zu handeln und zu arbeiten, das heißt, daß das Subjekt bei sich selbst ist, daß es die wirkliche Welt als seine eigene Welt erlebt, daß es in seiner Lebenstätigkeit sein Bedürfnis nach Arbeit als Selbstverwirklichung befriedigt.

Innere wie äußere Befreiung zielt auf die Entfaltung aller schlummernden Potenzen und Fähigkeiten im menschlichen Leben. Innere Befreiung muß durch den Körper gehen, unser ganzes Sein integrieren, daher erfordert sie ebenso wie äußere Befreiung die Aufhebung der Trennung von Hand- und Kopfarbeit.[49)]

Die Entwicklung von innerer Ruhe und daraus erwachsender Konzentration, von Gleichmut,[50)] Klarheit und

---

48) E. Fromm, a.a.O., S. 125, D.A., S. 160 (Hervorhebung von Erich Fromm)

49) vgl. Abschnitt III, 8)

50) Peter Brückner nennt es die "Emanzipation von der eigenen Zuständlichkeit, (Zumutesein im Sinne von Frustration, Isolierung, Entfremdung). P. Brückner, Thesen zur Diskussion der 'Alternativen', in: W. Kraushaar, Autonomie oder Getto? Kontroversen über die Alternativbewegung, Frankfurt/Main 1978, S. 85

Offenheit des Bewußtseins ist vermittelt mit, muß sich beziehen auf die Bedingungen, die überall das Gegenteil zu erzwingen versuchen. Nichts charakterisiert die sozialen Verhältnisse deutlicher als der Streß, die Hektik, die Unruhe, die Unmöglichkeit, zu sich selbst zu kommen, die in großen Bereichen des gesellschaftlichen Arbeitsprozesses erzeugt werden, damit die Kapitalakkumulation möglichst schnell funktioniert, damit die lebendige Arbeitskraft möglichst intensiv ausgenützt wird. Diese im Arbeitsprozeß deutlich werdende Tendenz durchdringt aber alle Bereiche des Lebens. Auch der Druck, die einmal hergestellten Waren zu konsumieren, sie auch dann zu kaufen, wenn sie keinen auf wirkliche Bedürfnisse bezogenen Gebrauchswert mehr enthalten, sondern nur künstlich erzeugten und falschen Bedürfnissen entsprechen, verschärft sich immer mehr. Auch dort, wo er auf Grund der Ungleichzeitigkeit der sozio-ökonomischen Entwicklung auf der Erde bisher unbekannt war, wird er eingeführt. Daran zu arbeiten, dieser Tendenz nicht selbst zu erliegen, kann Aufgabe auf dem Weg der inneren Befreiung sein, wenngleich damit noch nicht die Ursachen für ihre Entwicklung auf der Ebene der Gesamtgesellschaft beseitigt sind. Innere Befreiung erfordert immer Genügsamkeit, Aufhebung von Gier. Die Schamanen nennen es 'die Welt sparsam berühren'.

"Die Kunst eines Jägers besteht darin, unerreichbar zu werden. Unerreichbar sein bedeutet, daß man die Welt um einen her nur wohldosiert berührt ... Man benutzt und preßt Menschen nicht aus, bis sie zu einem Nichts schrumpfen, besonders nicht Menschen, die man liebt ... Unerreichbar sein bedeutet, daß man bewußt vermeidet, sich selbst und andere zu erschöpfen. Sich sorgen heißt erreichbar, unvorbereitet erreichbar sein. Sobald man sich sorgt, klammert man sich aus Verzweiflung an alles mögliche; und sobald man sich anklammert, wird man sich unweigerlich erschöpfen,

oder man erschöpft denjenigen oder dasjenige, woran man sich klammert ... Ein Jäger benutzt seine Welt wohldosiert und liebevoll, ganz gleich, ob diese Welt aus Dingen oder Pflanzen, aus Tieren oder Menschen oder Kräften besteht."[51)]

Das, was Leiden letztendlich entscheidend verursacht, das Ergreifen Wollen, das Haben Wollen, das Besitzen Wollen, das m e h r Wollen ist in den hier herrschenden spätkapitalistischen Gesellschaften auf die Spitze getrieben. Es ist der Motor von allem, was systemimmanent geschieht. Die Tendenz des Ergreifen und Besitzen Wollens hat auf doppelte Weise die Herrschaft inne. Auf der einen Seite bestimmt sie das Verhalten, das Leben der empirischen Individuen. Auf der anderen Seite hat sie sich real vergegenständlicht, ist realer Schein geworden, handfest, mächtig in Form des sich verwertenden Werts.

Ebenso wie bei der Entwicklung innerer Ruhe geht es beim Lernen, die Welt sparsam zu berühren, darum, in sich etwas zu entwickeln, das im Widerspruch steht zum prägenden Einfluß der sozialen Realität und gegen diesen erkämpft werden muß. Innere Befreiung beinhaltet in diesem Sinn die Entwicklung einer Lebensweise, die im Gegensatz steht zu der, die sich überall durch unsere Köpfe hindurch und hinter unserem Rücken durchsetzt.

Entsprechendes gilt für die Zerstörung der natürlich-biologischen Bedingungen für das Leben auf der Erde. In unserem eigenen täglichen Leben realisiert sich ein bestimmtes Verhältnis zur Natur in uns und um uns herum. Genau so, wie es auf der Ebene der Gesamtgesellschaft möglich ist, die Luft der Atmosphäre, die

---

51) JI, S. 85 f, D.A., S. 77 f

wir atmen, das Wasser aus Flüssen und Seen, das wir trinken, zu vergiften, so ist es auch möglich, auf eine Art zu leben - zu atmen, essen, trinken, sich bewegen, handeln - daß man seinen eigenen Körper und seine unmittelbare Umgebung zerstört. Gegen diese Zerstörung können wir auf beiden Ebenen vorgehen, in unserem eigenen täglichen Leben, in dem Maß, wie wir es selbst produzieren, in einer gesellschaftlichen Bewegung, die sich gegen Zerstörungstendenzen im großen Maßstab richtet. Es handelt sich auf all diesen Ebenen um eine grundlegende Veränderung, die auf Befreiung zielt, eine Umwälzung, welche die gesellschaftlichen Verhältnisse betrifft und mich in ihnen und sie in mir.

6) Das Verhältnis von innerer und äußerer Befreiung

Beide Konzeptionen von Befreiung existieren in der Wirklichkeit als Bewußtsein, als Vorstellungen in den Köpfen von Menschen, die in bestimmtem Maß ihr Sein, ihr Handeln, beeinflussen. Sie verhalten sich nicht antagonistisch zueinander; diejenigen, die auf innere und diejenigen, die auf äußere Befreiung hinarbeiten, können etwas gemeinsam haben.

"Der Schlüssel ist nicht zu finden im Aufstieg des Menschen zum Himmel, vielmehr in seinem Aufstieg im Irdischen zum Geist und im Abstieg des Geistes in seine natürliche Menschlichkeit, in der Verwandlung seiner irdischen Natur. Dies, nicht irgendeine Erlösung nach dem Tod, ist die wirkliche Neugeburt, die die Menschheit erwartet als Krönung ihres langen, dunklen und leidvollen Weges."[52)]

---

52) Sri Aurobindo, The Human Cycle, S. 250, D.A., S. 308

Freiheit heißt Naturalisierung des Menschen, Humanisierung der Natur.

Freiheit heißt Aufhebung von Entfremdung. Deren Ursachen auf der sozialen Ebene zu verstehen ist notwendig. Wahrnehmung und Erfahrung können auf ihre reflektierende Dimension nicht verzichten. Nicht nur individuelle Verblendung sondern auch gesellschaftliche Kräfte und Machtverhältnisse stehen dem Aufheben der Entfremdung entgegen. Es ist nicht möglich, daß jeder sich selbst befreit, ohne daß diese angetastet werden, oder daß sie als Ergebnis der inneren Befreiung aller gleichsam von selbst verschwinden.

Auf der anderen Seite ist die Antizipation dessen, was möglich ist, die keimförmige Verwirklichung des Neuen in sich selbst und untereinander, wesentlicher Bestandteil des Prozesses der Befreiung. Befreiung ist schließlich doch eins. Sie hat eine gesellschaftliche und eine individuelle Dimension, eine innere und eine äußere Seite. Wie sollten sich die Menschen verändern ohne daß sich ihre Beziehungen wandeln? Wie sollten sich die Beziehungen zwischen den Menschen wandeln, wenn diese bleiben, wie sie sind?

Die Vorstellungen von Praxis und deren grundlegender Bedeutung, wie sie in den Konzeptionen von innerer und äußerer Befreiung lebendig sind, können sich gegenseitig ergänzen. Daß Arbeits-, Erfahrungs- und Wahrnehmungsprozeß von beiden in ähnlicher Weise begriffen werden als dialektische Subjekt-Objekt-Beziehungen, ist keine aufs Formale beschränkte Gemeinsamkeit. Als grundsätzliche Orientierung des Denkens und Handelns in der Wirklichkeit ist es von zentraler Bedeutung. Es ist ein Unterschied, ob du in allem zwei gegensätzliche Seiten siehst, die zusammen eine bewegliche Einheit bilden, einen Entwicklungsprozeß, der schrittweise, vermittels Durchgang durch die Negation, eine jeweils höhere Stufe erreicht, oder ob

du nur Dinge siehst, die sind, wie sie sind, und nichts in ihnen, das wird, das bewirkt, daß es nicht so bleibt, wie es ist. Unaufhaltsam wächst das Neue im Schoß des Alten.[53] Auf den ersten Blick sieht es oft so aus, als sei das Element der Parteinahme, des Stellungbeziehens in einem Kampf zwischen gesellschaftlichen Kräften, wie es die äußere Befreiung erfordert, den Wegen der inneren Befreiung fremd. Sie lehren uns das zu akzeptieren, was ist, was geschieht. Aber wir lernen zu sehen, was wirklich ist, was wirklich geschieht. Unter der Oberfläche des Kampfes der Einzelwesen sind wirklich Frieden und Freiheit - was allerdings erst herausgebracht, vom Subjekt erst erlebnishaft realisiert werden muß, um für das Subjekt sein zu können. In das, was jetzt ist, lernen wir tiefer, umfassender vorzudringen vermittels entfaltetem, durch nichts gestörtem Gewahrsein. Das Erlangen der Ganzheit seiner selbst schließt Arbeit nach außen ein, in den Bezügen, in denen jeder lebt. Und wenn wir arbeiten, wenn wir bewußt tätig sind, dann haben wir eine Richtung für unser Tun, wir arbeiten auf etwas hin. Wir beziehen Stellung für die Befreiung.

Im Unbewußten ist die Universalität des Menschen enthalten, die Kraftquelle,die innere Befreiung erschließt, wird als überindividuell und einheitlich alles durchdringend erfahren. Sie kann Energie entwickeln für die äußere Befreiung. Die Inhalte beider Konzeptionen von Befreiung sind verwandt, beide zielen in eine ähnliche Richtung. Die Ausgangspunkte dessen, der den Weg des integralen Yoga oder den des tantrischen Buddhismus einschlägt, die Ausgangspunkte des Schamanen und des Revolutionärs sind verschieden genug.

---

53) vgl. MF, S. 122
Abschnitt II,14)

Aber das wache, meditative Leben des Kriegers kann jede Situation erhellen und transzendieren.

Die Analyse der gesellschaftlichen Verhältnisse kann die notwendige Klarheit in das im Leben unvermeidliche Element des Kampfes bringen - wogegen und gegen wen müssen wir kämpfen? Eine Ahnung davon, was das Erlangen der Ganzheit seiner selbst beinhalten kann, und daß es möglich ist, hier und jetzt darauf hinzuarbeiten, können uns die Wege der inneren Befreiung vermitteln. Aus der Erfahrung von Leid und der Ahnung von der Möglichkeit seiner Aufhebung kann eine Motivation entstehen, die Fähigkeit zu Konzentration und offener Weite in sich zu entwickeln.

"Du wolltest etwas über den Doppelgänger erfahren. Nun, er beginnt in den Träumen. Aber dann fragtest du: Was ist der Doppelgänger? und ich sagte dir, der Doppelgänger ist das Selbst. Das Selbst träumt den Doppelgänger. Ganz einfach, nicht wahr? Nur daß an uns Menschen überhaupt nichts einfach ist. Vielleicht sind die gewöhnlichen Träume des Selbst einfach, aber das heißt nicht, daß das Selbst einfach wäre. Sobald das Selbst gelernt hat, den Doppelgänger zu träumen, erreicht es diesen unheimlichen Scheideweg, und es kommt der Augenblick, da man erkennt, daß es der Doppelgänger ist, der das Selbst träumt ... Die Lehre von gestern abend handelte, wie gesagt, vom Träumer und vom Geträumten oder davon, wer wen träumt.

'Wie bitte?' fragte ich.

... dann hättest du erkennen können, daß du selbst wie ein Traum bist, daß dein Doppelgänger dich träumt, genau wie du ihn gestern abend geträumt hast ... Niemand weiß, wie es geschieht. Wir wissen nur, daß es geschieht. Dies ist das Geheimnis von uns Menschen als leuchtenden Wesen."[54]

---

54) TP, S. 81 f, D.A., S. 89 f

Verzeichnis der Abkürzungen

MA	Chögyam Trungpa, Meditation in Action, Berkeley 1969
CT	ders., Cutting Through Spiritual Materialism, Berkeley 1973
MF	ders., The Myth of Freedom and the Way of Meditation, Berkeley/London 1976
SR	Carlos Castaneda, A Separate Reality, Harmondsworth 1974
JI	ders., Journey to Ixtlan, The Lessons of Don Juan, Harmondsworth 1974
TP	ders., Tales of Power, New York 1974
RP	ders., The Second Ring of Power, London 1978
D.A.	Deutsche Ausgabe

Literaturverzeichnis

Sri Aurobindo, The Human Cycle, Pondicherry 1971
Deutsche Ausgabe (D.A.):

-, Zyklus der menschlichen Entwicklung, Bern/München/Wien 1974

-, Letters on Yoga I, Pondicherry 1971

-, Letters on Yoga II, Pondicherry 1971

-, On Himself, Pondicherry 1972

-, The Supramental Manifestation, Pondicherry 1952

-, The Synthesis of Yoga, Pondicherry 1970

-, The Life Divine, Pondicherry 1973

-, Essays on the Gita, Pondicherry 1966

-, Der integrale Yoga (aus seinen Werken übersetzt von Otto Wolff), Hamburg 1977

Chögyam Trungpa, Meditation in Action, Berkeley 1969
D.A.:

Tschögyam Trungpa, Aktive Meditation, Frankfurt/Main 1977

Chögyam Trungpa, Cutting Through Spiritual Materialism, Berkeley 1973
D.A.:

Tschögyam Trungpa, Spiritueller Materialismus, Freiburg 1975

Chögyam Trungpa, The Myth of Freedom and the Way of Meditation, Berkeley/London 1976

Carlos Castaneda, The Teachings of Don Juan, A Yaqui Way of Knowledge, Harmondsworth 1974
D.A.:

-, Die Lehren des Don Juan, Ein Yaqui Weg des Wissens, Frankfurt/Main 1977

-, A Separate Reality, Harmondsworth 1974
D.A.:

-, Eine andere Wirklichkeit, Frankfurt/Main 1976

-, Journey to Ixtlan, The Lessons of Don Juan, Harmondsworth 1974
D.A.:

-, Reise nach Ixtlan, Frankfurt/Main 1977

-, Tales of Power, New York 1974
D.A.:

-, Der Ring der Kraft, Don Juan in den Städten, Frankfurt/Main 1976

-, The second Ring of Power, London 1978

W. Benjamin, Lehre vom Ähnlichen, in: Zur Aktualität Walter Benjamins, Hrsg. S. Unseld, Frankfurt/Main 1972 (Hier erstmalig veröffentlicht)

R. Bleichsteiner, Die Gelbe Kirche, Wien 1937

E. Bloch, Atheismus im Christentum, Ges. Werke Bd. 14, Frankfurt/Main 1968

-, Subjekt-Objekt, Berlin 1951

D. Boyd, Rolling Thunder, Erfahrungen mit einem Schamanen der neuen Indianerbewegung, München 1978

P. Brückner, Thesen zur Diskussion der Alternativen, in: W. Kraushaar,Autonomie oder Getto? Kontroversen über die Alternativbewegung, Frankfurt/Main 1978

S.C. Chatterjee, Hindu Religious Thought, in: K.W. Morgan (Hrsg), The Religion of the Hindus, New York 1953, S. 206-261

P. Clastres, La Société Contre l'Etat, deutsch: Staatsfeinde, Studien zur politischen Anthropologie, Frankfurt/Main 1976

C. Colpe, Synkretismus, Renaissance, Säkularisation und Neubildung von Religionen in der Gegenwart, im Handbuch der Religionsgeschichte III, Hrsg. J.P. Asmussen, J. Laessoe, C. Colpe, Göttingen 1975, S. 441-523

K. Dockhorn, Tradition und Evolution, Untersuchungen zu Sri Aurobindos Auslegungen aut oritativer Sanskritschriften, Gütersloh 1969

H.P. Duerr, Traumzeit, Über die Grenze zwischen Wildnis und Zivilisation, Frankfurt/Main 1978

D. Duhm, Der Mensch ist anders, Lampertheim 1975

M. Eliade, Le Chamanisme et les Techniques Archaïques de l'Extase, Paris 1968, (2. Auflage, ursprünglich 1951)
D.A.:

-, Schamanismus und archaische Extasetechnik, Zürich/Stuttgart 1957

-, Le Yoga - Immortalité et Liberté, Paris 1968, ursprünglich 1959

D.A.:

-, Yoga - Unsterblichkeit und Freiheit, Frankfurt/Main 1977, ursprünglich 1960

W.Y. Evans-Wentz (editor), The Tibetan Book of the Dead, Oxford 1974

D.A.:

-, Das Tibetanische Totenbuch, Olten/Freiburg 1977

E. Fromm, Zen Buddhism and Psychoanalysis (E. Fromm/D.T. Suzuki/R. de Martino), London 1974

D.A.:

-, Zen Buddhismus und Psychoanalyse, Frankfurt/Main 1976

J. Gonda, Die Religionen Indiens II, Stuttgart 1963

H.V. Guenther/Chögyam Trungpa, The Dawn of Tantra, Berkeley/London 1975

E. Haarh, Der Lamaismus, im Handbuch der Religionsgeschichte II, Hrsg. J.P. Asmussen, J. Laessoe, C. Colpe, Göttingen 1972, S. 515-536

H. Hoffmann, Quellen zur Geschichte der tibetischen Bon-Religion, Abhandlungen der Akademie Mainz 1950, S. 124-443

Kalu Rinpoche (Karma Drubgyud Tendzin), Die Grundlagen der buddhistischen Meditation, Wien 1977

H. Kirchner, Ein archäologischer Beitrag zur Urgeschichte des Schamanismus, in: Anthropos Bd.47 1952, S. 244-286

W. Krickeberg, Altmexikanische Kulturen, Berlin 1966

W. Krickeberg/H. Trimborn/W. Müller, Die Religionen des Alten Amerika, Stuttgart 1961

Gopi Krishna/C. F. v. Weizsäcker, Biologische Basis der Glaubenserfahrung, München 1971

Jae Hwa Kwon, Zen-Kunst der Selbstverteidigung, Weilheim 1971

M. Landmann, Philosophische Anthropologie, Berlin 1969

V. Lanternari, Religiöse Freiheits- und Heilsbewegungen unterdrückter Völker, Neuwied/Berlin 1966

B. Leineweber/K. L. Schibel, Die Revolution ist vorbei - wir haben gesiegt, Berlin 1975

R. zur Lippe, Objektiver Faktor Subjektivität, im Kursbuch 35, Berlin 1974

H. Marcuse, Neue Quellen zur Grundlegung des Historischen Materialismus, in: Die Gesellschaft 1932, Hrsg. underground press syndicate, Berlin 1968

K. Marx, Pariser Manuskripte 1844, Reinbek 1968

-, Das Kapital I, MEW 23, Berlin 1971

K. Mc Leod (editor), A Direct Path to Enlightenment, by Jam-mGmom Kong-sPrul the Great, Being a Commentary Which Will Comfortably Introduce Ordinary People to The Mahayana Teaching of The Seven Points of Mind Training by ATISHA, Vancouver 1975

Swami Nityabodhananda, Science du Yoga, Paris 1965

H. Plessner, Conditio Humana, Pfullingen 1964

W. Pohrt/M. Schwarz, Wegwerfbeziehungen, im Kursbuch 35, Berlin 1974

S. Radhakrishnan, Eastern Religions and Western Thought, London 1955

T. Roszak, Where The Wasteland Ends, London 1973

E. Sarkisyanz, Buddhist Backgrounds of the Burmese Revolution, The Hague 1965

-, Die Auseinandersetzung von Islam und Buddhismus mit dem Marxismus, in: R. Italiander (Hrsg.) Die Gefährdung der Religionen, Kassel 1966, S. 82-101

Satprem, Sri Aurobindo ou l'Aventure de la Conscience, Paris 1964

D.A.:

-, Sri Aurobindo oder das Abenteuer des Bewußtseins, Weilheim 1970

K. Schmidt, Buddhas Reden - Die Sammlung der mittleren Texte des buddhistischen Pāli-Kanons (Majjhimanikāya) Hamburg 1961

G. Schüttler, Die Erleuchtung im Zen-Buddhismus, Freiburg/München 1974

H.W. Schumann, Buddhismus, Stifter, Schulen und Systeme, Olten/Freiburg 1976

D. Snellgrove/H. Richardson, A Cultural History of Tibet, London 1968

R.A. Stein, Tibetan Civilization, Stanford 1972

R. Taëni, Latente Angst: Das Tabu der Abwehrgesellschaft, Hamburg 1977

M. Tatz/J. Kent, Karma, Durch Wiedergeburt zur Befreiung, Das tibetische Orakelspiel, Köln 1978

D. Timm, Die Wirklichkeit und der Wissende/Eine Studie zu Carlos Castaneda, Münster 1977

G. Tucci, Tibetan Painted Scrolls I, Rom 1949

G. Tucci/W. Heissig, Die Religionen Tibets und der Mongolei, Stuttgart 1970

A. Watts, Der Vollzug (Consummatio), in: Kranich (Hrsg.), Dialektische Meditation, Wuppertal 1973

B.L. Whorf, Sprache, Denken, Wirklichkeit, Reinbek 1974

O. Wolff, Indiens Beitrag zum neuen Menschenbild, Hamburg 1957

S. Yamaguchi,Development of Mahayana Buddhist Beliefs, in: K.W. Morgan (Hrsg.), The Path of Buddha, New York 1956, S. 153-181

Lebenslauf

Am 21. Dezember 1946 in München geboren, besuchte ich Schulen in Süddeutschland und Kanada bis zur Reifeprüfung im Juli 1966 in Tutzing/Oberbayern - danach Arbeit am Aufbau von Alternativprojekten und Studium der Philosophie und Mathematik in München, Frankfurt und Berlin.